DAVID J. LIEBERMAN

Prêt à changer

Se débarrasser de 85 comportements qui nous gâchent la vie

Pourquoi est-ce que je me retrouve toujours dans des relations insatisfaisantes ?

Pourquoi suis-je aussi dur avec moi-même ?

Pourquoi est-ce que je préfère aider les autres plutôt que m'aider moi-même ?

Les Éditions Transcontinental

Prêt à **changer**

Les Éditions Transcontinental
TC Média Livres Inc.
5800, rue Saint-Denis, bureau 900
Montréal (Québec) H2S 3L5
Téléphone : 514 273-1066
1 800 565-5531
www.tcmedialivres.com

Pour connaître nos autres titres, consultez **www.tcmedialivres.com.** Pour bénéficier de nos tarifs spéciaux s'appliquant aux bibliothèques d'entreprise ou aux achats en gros, informez-vous au **1-855-861-2782** (faites le 2).

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec
et Bibliothèque et Archives Canada

Lieberman, David J.

[Instant analysis. Français]

Prêt à changer : se débarrasser de 85 comportements qui nous gâchent la vie

Traduction de : Instant analysis.

ISBN 978-2-89743-038-2

1. Défaitisme. 2. Changement (Psychologie). I. Titre. II. Titre : Instant analysis. Français.

BF637.S37L5314 2014 158.1 C2014-941841-8

Traduit de l'anglais (États-Unis) : Sabine Rolland
Correction d'épreuves : Claudine Charpentier
Conception graphique de la couverture : Marie-Josée Forest
Mise en pages : Khögit design graphique

Titre original : *Instant Analysis*
Copyright © 1997 by David J. Lieberman, Ph.D.
© 2014 Quotidien Malin, une marque des éditions Leduc.s

Imprimé au Canada
© Les Éditions Transcontinental, une marque de commerce de TC Media Livres inc., 2014 pour la version française publiée en Amérique du Nord.
Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 4e trimestre 2014
Bibliothèque et Archives Canada

TOUS DROITS RÉSERVÉS
Toute reproduction du présent ouvrage, en totalité ou en partie, par tous les moyens présentement connus ou à être découverts, est interdite sans l'autorisation préalable de TC Media Livres inc. Toute utilisation non expressément autorisée constitue une contrefaçon pouvant donner lieu à une poursuite en justice contre l'individu ou l'établissement qui effectue la reproduction non autorisée.

Les Éditions Transcontinental remercient le gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition. Nous remercions également la SODEC de son appui financier (programmes Aide à l'édition et Aide à la promotion).

DAVID J. LIEBERMAN

Prêt à **changer**

Les Éditions Transcontinental

TABLE DES MATIÈRES

Remerciements....9

Introduction....11

Première partie – Il est temps de réagir 13

Phase n° 1 – 85 automatismes à la loupe....19

1. Pourquoi est-ce que je me regarde tout le temps dans le miroir ?....19
2. Pourquoi ai-je besoin d'arriver toujours en avance ?....23
3. Pourquoi est-ce que j'aime imaginer que je sauve des gens en allant à leur secours ?....28
4. Pourquoi est-ce que je rêve d'avoir des pouvoirs extraordinaires ?....32
5. Pourquoi est-ce que j'ai besoin d'avoir la télé ou la radio allumée quand je suis seul ?....35
6. Pourquoi certaines personnes m'énervent-elles si facilement ?....38
7. Pourquoi suis-je aussi distrait ?....41
8. Pourquoi est-ce que je me décourage si vite ?....44
9. Pourquoi est-ce que je mets autant de temps à prendre des décisions simples ?....47
10. Pourquoi est-ce que je refuse de penser à l'avenir ?....51
11. Pourquoi est-ce que je diffère sans cesse des tâches qui ne me prendraient que quelques minutes ?....54
12. Pourquoi ai-je autant de mal à me discipliner ?....57
13. Pourquoi est-ce que je fais toujours attendre les autres ?....60
14. Pourquoi est-ce que je me sens seul même lorsque je suis entouré ?....64
15. Pourquoi est-ce que j'égare toujours mes clés, mes papiers et tout le reste ?....67
16. Pourquoi suis-je si maladroit ?....71
17. Pourquoi est-ce que je pense au suicide alors que je n'ai pas l'intention de me suicider ?....74
18. Pourquoi est-ce que je complique toujours les choses les plus simples ?....77
19. Pourquoi est-ce que je crois au destin ?....80
20. Pourquoi est-ce que je me laisse si facilement distraire ?....83
21. Pourquoi est-ce que j'aime être en colère ?....86
22. Pourquoi est-ce que je me sens mal aimé ?....89

23. Pourquoi est-ce que je préfère aider les autres que m'aider moi-même ? 92
24. Pourquoi suis-je aussi conformiste ? 95
25. Pourquoi suis-je aussi dur avec moi-même ? 98
26. Pourquoi mon comportement change-t-il en fonction de celui des autres ? 101
27. Pourquoi ai-je autant l'esprit de compétition ? 104
28. Pourquoi ai-je besoin de contrôler les autres ? 107
29. Pourquoi est-ce que j'espère secrètement voir les autres échouer ? 110
30. Pourquoi est-ce que je suis obsédé par les choses les plus insignifiantes ? 113
31. Pourquoi ai-je l'impression qu'il va m'arriver un malheur s'il m'arrive un bonheur ? 117
32. Pourquoi est-ce que je regarde ma montre pour savoir si j'ai faim ou sommeil ? 121
33. Pourquoi ai-je toujours la désagréable impression d'avoir oublié quelque chose ? 123
34. Pourquoi est-ce que je vis dans la peur que mes proches soient blessés ou tués ? 125
35. Pourquoi ai-je du mal à demander de l'aide aux autres ? 128
36. Pourquoi est-ce que je me montre cruel envers des personnes que j'apprécie ? 131
37. Pourquoi est-ce que j'attire toujours le type de personnes qui ne me convient pas et m'accroche à des relations insatisfaisantes ? ... 134
38. Pourquoi ai-je autant de plaisir à faire des commérages ? 139
39. Pourquoi suis-je assailli de doutes sur moi-même ? 141
40. Pourquoi ai-je besoin d'avoir sans cesse l'assurance d'être aimé et de compter pour l'autre ? 145
41. Pourquoi les compliments et les félicitations me gênent-ils ? 147
42. Pourquoi est-ce que je me sens coupable de choses sur lesquelles je n'ai aucun contrôle ? 149
43. Pourquoi est-ce que je m'excuse même si ce n'est pas de ma faute ? 152
44. Pourquoi suis-je aussi superstitieux ? 154
45. Pourquoi est-ce que je me préoccupe autant des opinions des autres ? 157
46. Pourquoi est-ce que je ne m'affirme pas lorsqu'il le faudrait ? 160
47. Pourquoi ai-je le sentiment que rien ne me rendra plus jamais heureux ? 163
48. Pourquoi les déceptions sont-elles si fréquentes dans ma vie ? 166
49. Pourquoi est-ce que je m'empresse de juger les autres ? 169
50. Pourquoi est-ce que plus les choses vont bien, plus je me sens mal ? 172

51. Pourquoi est-ce que je ne fais pas ce qui me rendrait heureux à coup sûr ? 175
52. Pourquoi est-ce que je m'inquiète pour des choses qui ne se produiront jamais ou sur lesquelles je n'ai aucun contrôle ? 178
53. Pourquoi ai-je aussi peur de l'autorité ? 180
54. Pourquoi est-ce que je me sens vidésans raison véritable ? 182
55. Pourquoi suis-je préoccupé par la mort ? 185
56. Pourquoi est-ce que j'évite les responsabilités ? 188
57. Pourquoi ai-je une aussi grande fragilité émotionnelle ? 191
58. Pourquoi suis-je aussi solitaire ? 194
59. Pourquoi est-ce que je rêve d'être malade ou blessé ? 196
60. Pourquoi ai-je le sentiment d'être né sous une mauvaise étoile ? 199
61. Pourquoi ai-je l'impression de tromper tout mon monde ? 202
62. Pourquoi est-ce que je me parle à moi-même ? 204
63. Pourquoi est-ce que je passe autant de temps à rêvasser et à fantasmer ? 206
64. Pourquoi est-ce que je n'arrête pas de me mentir ? 208
65. Pourquoi m'est-il si difficile de me défaire de mes habitudes destructrices ? 211
66. Pourquoi est-ce que je me sens si insignifiant ? 214
67. Pourquoi est-ce que je ne peux pas m'empêcher d'avoir des pensées négatives ? 216
68. Pourquoi est-ce que je mange sans avoir faim ? 219
69. Pourquoi est-ce que je n'en fais pas plus alors que j'en suis capable ? 222
70. Pourquoi suis-je obsédé par mon apparence ? 225
71. Pourquoi suis-je aussi réticent à voir la réalité en face ? 228
72. Pourquoi est-ce que certains jours j'ai envie de dévorer la vie à pleines dents et d'autres de rester au fond de mon lit ? 231
73. Pourquoi est-ce que je ressens le besoin de me comparer aux autres ? 233
74. Pourquoi suis-je aussi parano ? 236
75. Pourquoi ai-je l'impression que personne ne me connaît ni ne me comprend vraiment ? 239
76. Pourquoi est-ce que je ne prends pas davantage soin de moi ? Je ne suis pas paresseux ! 242
77. Pourquoi est-ce que je mange des aliments qui vont me rendre malade à coup sûr ? 244
78. Pourquoi est-ce que je passe tout au crible ? 247
79. Pourquoi est-ce que je passe ma vie à courir après des choses que je ne veux pas réellement ? 249
80. Pourquoi est-ce que je m'appesantis sur le passé ? 251

81. Pourquoi ai-je autant besoin de l'attention des autres ? 253
82. Pourquoi suis-je aussi sensible au rejet ? 256
83. Pourquoi suis-je si paresseux ? 259
84. Pourquoi est-ce que je me sens supérieur moralement ? 262
85. Pourquoi suis-je aussi étroit d'esprit ? 265

Deuxième partie – Ce n'est pas encore fini… 269

Phase n° 2 – Faites l'inventaire de vous-même 271

Phase n° 3 – Réveillez-vous et sortez de votre routine 275

Phase n° 4 – Exercice mental : adoptez un nouveau comportement pour justifier l'ancien 279

Phase n° 5 – Motivez-vous pour faire ce premier pas qui vous coûte tant ! 283

Deuxième partie – Ce n'est pas encore fini… 285

REMERCIEMENTS

À TRAVERS LES ÂGES, les philosophes ont toujours été aux prises avec une multitude de concepts différents et difficiles à définir. Pour beaucoup, Krishnamurti était un philosophe moderne dont les idées ont cristallisé l'ambiguïté de la condition humaine autour d'observations claires et précises. Sa vision a eu, et continue d'avoir, une influence profonde sur l'évolution de ma pensée. Dans l'introduction et chaque fois qu'il est question de niveaux de conscience, d'habitudes et d'ego, sachez que je fais référence à l'intelligence et à la pertinence de sa pensée.

Pour comprendre pourquoi nous nous comportons de telle ou telle manière, nous devons nous pencher sur l'individu que nous sommes plus globalement. Nous devons associer efficacement psychologie et philosophie en vue de guérir l'être dans sa totalité : son corps, son âme et son esprit. Ce n'est qu'ensuite que nous pourrons passer de ce que nous sommes actuellement à ce que nous sommes destinés à devenir.

INTRODUCTION

J'AI ÉCRIT CE LIVRE APRÈS UN TRISTE CONSTAT : bien des gens doivent se motiver pour trouver leur vie passionnante. L'intensité a laissé place à la grisaille, l'enthousiasme à l'apathie. Lassitude, fatigue, épuisement physique et mental. Cela ne s'appelle pas vivre. Ce livre s'adresse à ceux qui veulent redonner de la vie à leur existence. Vivre une vie « vivante ».

Après d'innombrables séminaires, conférences, interviews et conversations, j'ai pris conscience d'une réalité intéressante : la plupart des gens sont presque heureux. Ils ont presque réussi à être ce qu'ils souhaitaient être, à vivre la vie qu'ils souhaitaient vivre, mais ils sont prisonniers d'une routine mentale.

Je me suis rendu compte que ces individus avaient le même problème – leur vie était devenue automatique ; un processus vidé de sa substance. Ils essayaient d'avancer pour aller mieux, mais la plus forte des volontés, des motivations, des déterminations ou des disciplines ne peut rien contre ce qui n'est pas vivant.

Si vous n'êtes pas celui ou celle que vous voudriez être ou si vous ne vivez pas la vie que vous voudriez vivre, il est probable que votre existence se soit réduite à un ensemble de réactions conditionnées, se soit enfermée dans un cocon d'idéaux, d'habitudes, de peurs et de croyances. Vous êtes en vie, certes, mais il n'y a plus de fraîcheur, de vitalité. Vous traversez l'existence sans la vivre.

Fixer votre attention sur certains aspects de vous-même peut redynamiser votre vie et faire cesser son pilotage automatique. Si vous étiez inconscient, vous ne ressentiriez pas de douleur en vous coupant. Mais si vous étiez conscient, vous la ressentiriez et chercheriez à la faire cesser immédiatement. Non pas que vous cherchiez à vous faire du mal, mais vous n'avez pas toujours conscience du sens et de la portée de vos actions. Tout comme il est bon d'être conscient de la douleur physique, il est bon d'être conscient de la souffrance psychique.

Mes recherches m'ont amené à identifier une centaine de comportements qui, à des degrés divers et selon des combinaisons variées, forment la structure de la pensée mécanique. Ce sont les comportements qui vous empêchent d'atteindre votre potentiel humain le plus élevé et d'extraire le maximum de richesses de vous-même et de votre vie. En devenant pleinement conscient des comportements, des pensées et des croyances qui vous entravent et qui vous nuisent, vous n'agissez plus par habitude. La prise de conscience de votre souffrance vous réveille et le pilotage automatique commence à disparaître.

Ce livre vous propose une démarche en cinq phases pour vous libérer de vos conditionnements. Dès que votre pensée n'est plus mécanique, vos actions retrouvent leur spontanéité et leur fraîcheur. La conscience insuffle de la vie à tout ce que vous faites. L'étau des habitudes se desserre et finit par disparaître. Vous pouvez prendre les rênes de votre vie en brisant le cercle infernal des schémas de pensée, des attitudes, des perceptions, des croyances et des comportements sclérosés. *Prêt à changer* vous apprend à vivre et non plus à réagir avec une pensée toute faite. Ce livre vous apporte une pensée neuve pour faire couler un sang nouveau dans votre vie.

Alors, préparez-vous à vivre.

PREMIÈRE PARTIE

IL EST TEMPS DE RÉAGIR

LE TIC-TAC D'UNE HORLOGE. Si vous n'y prêtez pas attention, il ne vous dérange pas. Mais si vous l'écoutez attentivement, vous n'entendez plus que lui. Vous réalisez que ce bruit vous gêne au point de ne plus pouvoir penser à autre chose ni de vous concentrer sur ce que vous êtes en train de faire. Puis vous vous y habituez et il sort de votre champ de conscience. Du coup, il ne vous perturbe plus. Sans doute avez-vous souvent remarqué que les muscles de votre cou et de vos épaules sont contractés. Vous n'aviez pas conscience de ces tensions, mais maintenant que vous prêtez attention à votre corps, vous sentez que vous avez mal, ce qui vous permet de relâcher consciemment vos muscles et de soulager la douleur.

La force de votre carapace – c'est-à-dire l'ensemble de vos comportements – tient à son invisibilité. Vous n'avez pas conscience des actions qui lui donnent forme. En devenant conscient de vos comportements, de vos pensées et de vos sentiments, vous rendez le processus visible et devenez capable d'en voir tous ses mauvais côtés.

L'objectif est de casser votre routine mentale et de vous libérer des schémas de pensée conditionnés. Comment ? En observant objectivement certains de vos comportements auxquels vous ne prêtez généralement pas attention. C'est en remettant en question ces comportements que vous prendrez l'habitude de ne pas rester dans les rails de l'habitude.

Vous ne pouvez pas vous voir directement parce que votre vie est devenue mécanique et que vous êtes une partie de votre propre carapace. Impossible d'avoir un point de vue sur vous, de prendre le recul nécessaire, puisque vous êtes une pièce de votre propre puzzle. De la même manière que vous ne pouvez pas voir directement la totalité de votre moi physique, vous ne pouvez voir votre moi psychique que dans le reflet de vos comportements. L'introspection directe étant difficile d'accès, je suis là pour vous aider à déchirer le tissu de vos habitudes, à faire le ménage en vous et à vous voir objectivement. Si je vous fais prendre conscience de vos comportements automatiques, c'est pour mieux démonter leur mécanique et vous permettre de vous en débarrasser.

Ce livre contient 85 comportements automatiques, des mécanismes de réponse à une contradiction dans votre vie que vous ne pouvez ou ne voulez pas reconnaître. Isolation, projection, filtrage, critique – ces mécanismes vous enferment et alimentent vos peurs. Ils sont l'armée du faux moi. Vos croyances, vos sentiments, vos pensées, vos idées, vos idéaux et vos peurs se traduisent par une multitude de comportements. Et ces comportements ordinaires peuvent révéler les motivations les plus extraordinaires. En vous voyant dans ce que vos activités vous renvoient de vous-même, vous ralentissez la « machine à réponses automatiques » et vous élevez votre vie à un nouveau niveau de conscience.

Ce que vous pensez de vous-même actuellement reflète largement vos expériences passées. Ces influences, et notamment les plus négatives, activent toutes sortes d'habitudes, de pensées, d'attitudes et de croyances en accord avec votre mauvaise image de vous-même. À présent, vous allez être capable de voir pleinement l'impact et la portée de votre image de vous-même sur vos comportements – et les blessures que vous vous infligez en conséquence.

Certaines réactions automatiques sont assez courantes et résultent autant de la nature humaine que de notre culture. Ce n'est pas pour autant qu'elles ne sont pas nuisibles. D'autres suggèrent des comportements plutôt anormaux ou inhabituels. Mais toutes se manifestent à des degrés divers avec les conséquences les plus variées. La plupart des réponses ont des causes multiples et vous pouvez en identifier une ou plusieurs, les identifier toutes ou n'en identifier aucune.

Ces mécanismes automatiques sont comme la plaque dentaire qui s'accumule sur les dents : ils recouvrent et déforment votre véritable moi et creusent le fossé entre vous et la réalité. De plus, ils créent un terreau propice à des troubles plus graves. Plus votre vie est automatisée, autrement dit plus votre personnalité a intégré de réponses automatiques, plus l'écart est grand entre la réalité et votre perception de la réalité et plus vous dérivez dans votre propre petit monde. La plupart des maladies mentales les plus graves trouvent leur origine dans ce décalage.

Une fois que vous identifiez et comprenez un aspect de votre personnalité, vous êtes capable de vous voir comme un individu séparé de sa carapace – de vous voir tel que vous êtes vraiment, indépendamment de votre façade. C'est la conscience qui met soudain son grain de sable dans la mécanique bien huilée des comportements automatiques. Une fois que vous voyez votre vrai moi, une partie de votre carapace devient inutile parce qu'elle était là pour vous empêcher de vous découvrir. C'est comme un homme chauve qui porterait une perruque devant ceux qui savent qu'il est chauve alors qu'il ne veut pas les tromper. C'est juste inutile.

En considérant certains aspects de votre vrai moi, vous réduisez peu à peu votre façade. En mettant à nu chacune de vos réponses automatiques, vous vous rapprochez de votre vrai moi jusqu'à ce que tombent toutes les barrières entre la réalité de ce que vous êtes et l'image que vous avez de vous-même. La coquille se fissure à mesure que vous découvrez des aspects de vous-même. Puis, elle se dissout et vous voyez émerger votre vraie personnalité, débarrassée de ses peurs, pleinement confiante. Vous commencez à comprendre pourquoi vous faites ce que vous faites, pensez ce que vous pensez, éprouvez ce que vous éprouvez.

Mesurer tout le sens d'un comportement provoque un réveil psychologique. Certes, cette prise de conscience est parfois insuffisante pour vous libérer instantanément de certaines réponses automatiques, mais la « graine » psychologique est plantée. Le malaise ressenti fait son chemin. Même sans décision consciente de changer votre comportement sur-le-champ, la conscience permanente d'un comportement nuisible induit souvent un changement. La mécanique est cassée. Votre réponse peut perdurer, mais elle n'est plus automatique. Chaque fois, c'est vous qui décidez consciemment de manifester un comportement donné. Tout comportement routinier, aussi enraciné soit-il, peut être laminé. Toute

habitude, aussi ancrée soit-elle, peut être désapprise. À mesure que votre vie sort des rails de l'automatisme, vous commencez à voir qui vous êtes vraiment et à vivre réellement.

En prenant peu à peu conscience de différents aspects de votre vie, vous apportez une vigueur nouvelle à vos actions, ce qui vous permet de vous débarrasser plus facilement de vos habitudes – les habitudes ne sont rien de plus que des actions devenues automatiques au fil du temps. La conscience est ce qui transforme une habitude en simple action.

La complexité de la vie tient à son caractère automatique. Ralentissez-la et vous verrez à quel point elle est simple, en réalité. Vous allez voir ce qui vous échappait – la relation de cause à effet. Le lien entre l'action et le résultat. Cela vous permet de comprendre pleinement que vous tenez les rênes de votre vie. Vous allez être capable de prendre de nouvelles décisions et de faire de nouveaux choix en fonction de ce que vous voulez vraiment. Et cela s'appelle vivre. Une vie devenue automatique a du mal à reconnaître le lien de cause à effet. Si vous n'avez pas le sentiment de pouvoir maîtriser votre vie, vous n'êtes guère motivé pour tenir le gouvernail et prendre la responsabilité de vos actes. Lorsque vous commencez à examiner vos comportements, votre vie ralentit et perd son côté abstrait. Elle n'est plus cette masse tourbillonnante qui échappe brutalement à tout contrôle.

Les réponses automatiques ne sont pas classées en différentes catégories. Si c'était le cas, nous aurions tendance à vouloir décider à laquelle nous appartenons avant d'en savoir suffisamment sur nous. Gardons-nous des généralisations et des préjugés. Il est rassurant de tout mettre dans des cases, y compris soi-même, et de dire : « Je suis ceci et je fais cela. » Mais uniquement rassurant. De plus, l'ampleur et la force de ces réponses automatiques sont propres à chaque individu. Certaines seront plus significatives pour vous que pour votre voisin. Et en vous voyant dans ces automatismes, vous allez naturellement songer à d'autres comportements dont vous n'aviez pas conscience jusque-là. Ces 85 comportements sont là pour vous initier à l'introspection, pour vous aider à vous voir objectivement. Une fois que vous êtes entraîné à voir clair en vous, vous êtes capable d'arrêter tous les autres comportements automatiques dans votre vie.

À mesure que votre vraie personnalité se dévoile à vos yeux dans ces réponses automatiques, réfléchissez à leur influence sur votre vie – en quoi elles vous nuisent et ce qui les motive. Examinez-les à fond, prenez le temps d'y réfléchir. Rappelez-vous : une fois que vous avez démonté votre belle mécanique, vous n'avez plus besoin de donner le change.

L'analyse de chacun des **85 automatismes** comprend trois parties :

1. Une brève description des comportements, des attitudes et des sentiments qui correspondent à cet automatisme.
2. Une analyse de cet automatisme, de ses causes et de sa raison d'être.
3. Des exercices et des techniques spécifiques que vous pouvez utiliser pour rompre avec cet automatisme. Une simple prise de conscience de ce comportement suffit généralement à induire un changement ou, du moins, une libération progressive. Toutefois, certaines réponses automatiques sont plus solidement enracinées que d'autres. Alors, si vous ne voyez pas de changement se produire, cette troisième partie vous donne les moyens de modifier votre schéma de pensée ou de comportement. Aussi fortes que soient vos habitudes, une vigilance constante va finir par les dissoudre. Si jamais vous ne parvenez pas à vous débarrasser de quelques comportements récalcitrants, rendez-vous à l'évidence et acceptez leur existence. Ce que vous êtes incapable de changer, accueillez-le comme une réalité. Et dites-vous que même si ce comportement demeure, il n'est plus automatique. Il ne fait plus partie de votre carapace, mais de vous-même. Et tant mieux.

PHASE N° I

85 AUTOMATISMES À LA LOUPE

1

POURQUOI EST-CE QUE JE ME REGARDE TOUT LE TEMPS DANS LE MIROIR ?

« *Je ne suis pas obsédé par mon apparence, mais je ne peux pas passer devant un miroir sans jeter un coup d'œil rapide à mon reflet. Il m'arrive de me regarder longtemps dans une glace, souvent insatisfait de ce que j'y vois. J'ai du mal à me dire que c'est moi, comme si ce n'était pas moi que je voyais dans le miroir.* »

Les raisons de ce comportement peuvent être trompeuses et sont souvent mal comprises. Dans la plupart des cas, ce n'est pas seulement de la vanité. Vous cherchez votre propre reflet parce que c'est votre unique source de nourriture psychique. Vos regards dans le miroir alimentent votre ego. Comme, au fond, vous ne vous accordez pas beaucoup, voire pas du tout de valeur, vous cherchez à être rassuré par une valeur « de surface ». C'est cette valeur du miroir qui, selon vous, vous permet de susciter le respect et l'admiration des autres. De plus, vous pouvez croire que plus vous êtes « bien » dans la glace – bien coiffé, bien habillé, bien maquillée (si vous êtes une femme) –, plus vous avez de valeur et êtes digne d'estime. Par conséquent, si vous avez un atout, vous lui accordez une importance excessive.

Un manque d'estime de soi se traduit souvent par le sentiment de ne pas avoir de présence physique. Vous avez l'impression de manquer de substance, alors vous fixez votre reflet pour vous rassurer et vous dire que vous existez bel et bien. Vous vous sentez invisible parce qu'il y a un vide en vous. Vous regardez dans le miroir, mais êtes incapable de vous dire que cette image, c'est vous. C'est pourquoi, en vous voyant en photo, vous dites souvent : « Cette photo ne me ressemble pas. »

Du coup, vous pouvez avoir du mal à interpréter vos propres émotions et le miroir est pour vous un indicateur de ce que vous ressentez. Lorsque vous êtes de bonne humeur, vous vous regardez dans le miroir pour voir votre propre sourire, pour vérifier que vous êtes bel et bien de bonne humeur. C'est parce que vous avez besoin de voir vos émotions vérifiées par une source extérieure.

1 **Dressez une liste des dix choses que vous aimez le plus chez vous.** Ce sera sans doute très difficile et très inconfortable au début, car la plupart des gens n'ont pas l'habitude de ce genre d'exercice. Mais c'est justement ce qui rend l'effort si gratifiant. Rappelez-vous : plus un exercice est difficile pour vous, plus c'est le signe que vous en avez besoin !

Veillez à vous concentrer sur des qualités intérieures qui vous distinguent des autres, sur des choses qui ne se voient pas forcément dans un miroir. Par exemple : « J'ai énormément d'imagination. » « Au travail, je suis bon pour identifier les tâches et fixer des délais. » « Mes

amis me disent que j'organise des fêtes géniales. » « J'ai bien dépanné mon voisin l'autre jour. » « Quand je fais mon jogging, je vais un peu plus loin chaque fois. » Prenez tout le temps qu'il vous faut pour identifier ces dix qualités, aussi « insignifiantes » qu'elles puissent vous paraître – rien n'est à blâmer, sous-estimer ou dénigrer. Établissez une liste aussi complète que possible pour obtenir un portrait représentatif de toutes vos particularités.

Maintenant que vous avez cette liste, accrochez-la au miroir de votre salle de bains – ainsi, chaque fois que vous vous regarderez dans la glace, vous lirez ce que vous aimez en vous et qui fait votre spécificité. Cet exercice est excellent, car il vous rappelle régulièrement votre vraie valeur – notamment dans les moments où vous vous sentez le plus vulnérable.

Tous les mois environ, mettez à jour votre liste. Gardez les qualités que vous appréciez le plus, mais faites un effort pour vous trouver de nouvelles qualités. Croyez-moi, avec le temps, cet exercice devient un jeu d'enfant. Et il vous renvoie constamment que l'individu que vous êtes est un être humain bien vivant qui ne cesse de bouger et d'évoluer.

2 **Soyez à l'aise lorsque vous recevez des marques de reconnaissance.** Si votre miroir est devenu l'unique source de validation psychologique de votre valeur, c'est parce que vous êtes mal à l'aise lorsque vous recevez des marques de reconnaissance, des félicitations et des mots d'encouragement. Débarrassez-vous de cette gêne en apprenant simplement **à accepter les compliments qu'on vous fait**, sans voir plus loin, sans vous demander ce qu'ils cachent, sans les minimiser et sans protester en disant que vous ne les méritez pas.

La prochaine fois qu'on vous dit : « Vous avez fait du très bon travail en créant ces tableaux pour la réunion », répondez simplement : « Merci beaucoup » et non : « Merci, mais ce n'était pas grand-chose ; si j'avais eu plus de temps, j'aurais pu faire mieux ! » Ne mettez pas vos interlocuteurs mal à l'aise de vous témoigner leur reconnaissance ; laissez-leur le plaisir de vous faire un compliment.

Si vous êtes gêné dans les deux sens, c'est-à-dire à la fois de faire et de recevoir des compliments, **apprenez à louer les efforts des autres**, à donner pas seulement pour recevoir, mais pour le plaisir que cela vous

procure. Car donner procure du plaisir. Une fois que vous aurez fait cette expérience positive et gratifiante, vous recevrez aussi avec plaisir.

Et si tout cela vous semble carrément inconcevable, si vous ne supportez pas l'idée de témoigner votre gratitude et de recevoir celle des autres, alors **demandez à des amis ou à des connaissances de vous citer les deux ou trois choses qu'ils apprécient le plus chez vous**. (Si cela vous gêne, dites-leur simplement que c'est un exercice imposé dans le cadre d'une mission, d'une évaluation, d'un séminaire, d'une formation, etc.) Cela vous met en situation de recevoir des compliments et, parallèlement, vous permet d'étoffer votre liste de qualités particulières !

3 **Apprenez à faire confiance à ce que vous ressentez.** Si vous avez passé votre vie à nier ou à museler vos émotions, vous avez beaucoup de désapprentissage à faire ! Mais désapprendre ce genre de choses est une expérience libératrice – tout comme briser un miroir ! (Même si je ne vous le recommande pas.)

Vous vous rappelez quand, enfant, vous étiez en train de jouer avec votre nouveau jouet et qu'un autre enfant venait vous le prendre ? À mon avis, vous saviez très bien ce que vous ressentiez ! En grandissant, on nous apprend que ce n'est pas bien de frapper notre petit camarade qui nous pique notre jouet préféré, ce qui est vrai, bien sûr. Mais, malheureusement, on nous apprend aussi que les émotions dites « négatives » sont à bannir et qu'il faut faire comme si elles n'existaient pas. Du coup, nous nous sentons coupables de les éprouver quand même.

Accepter ses émotions signifie accepter toutes ses émotions, les plus positives comme les plus négatives. **Chaque fois qu'un événement suscite une émotion en vous, autorisez-vous à la ressentir.** Si vous voyez un film triste au cinéma, laissez-vous allez à pleurer – que croyez-vous que font les autres ? Si vous pensez à quelque chose d'amusant à votre travail, laissez-vous aller à rire. Si quelqu'un vous empêche de vous exprimer, hurlez en vous-même ou frappez du poing le tableau de bord de votre voiture jusqu'à ce que l'émotion passe. Vous ne pouvez libérer votre vrai moi qu'en identifiant clairement et en acceptant ce qui se passe en vous à un moment donné, sans vous condamner ni vous juger. Et une fois que vous aurez retrouvé votre capacité à vivre vos émotions, vous n'aurez plus besoin de vérifier ce que vous éprouvez dans un miroir.

2

Pourquoi ai-je besoin d'arriver toujours en avance ?

« J'arrive à mes rendez-vous avec au moins une heure d'avance parce que j'ai trop peur d'être en retard. Je stresse lorsque je suis coincé dans les embouteillages et que je risque d'arriver quelques minutes en retard. Je préfère attendre quelqu'un vingt minutes plutôt que de le faire attendre cinq minutes. J'ai peur de rater quelque chose d'important si je ne suis pas à l'heure. »

Le besoin compulsif d'être en avance peut avoir différentes causes selon la situation. Si vous devez vous rendre à un séminaire ou à une réunion, autrement dit aller recueillir des informations, vous pouvez craindre de rater quelque chose d'important ou que les autres démarrent sans vous. Comme vous avez besoin d'être autonome, vous voulez disposer de toutes les informations susceptibles de vous être nécessaires par la suite. Vous refusez de devoir dépendre de quiconque pour être aidé ou informé.

Si votre besoin d'être en avance est d'ordre « relationnel », la cause est quelque peu différente. Même si vous vous dites et dites aux autres que c'est par égard pour votre interlocuteur, le besoin compulsif d'être toujours à l'heure ou en avance n'est plus seulement une question de respect et de politesse vis-à-vis d'autrui. En général, il s'y greffe un sentiment d'infériorité – vous pensez que vous n'avez pas une valeur suffisante pour causer du dérangement à quelqu'un. Vous n'avez pas à faire attendre les autres parce que votre temps est moins précieux que le leur, à vos yeux. Votre sentiment d'infériorité s'étend généralement à un fort désir de ne surtout pas vexer, contrarier ou déclencher la colère de l'autre par votre comportement. Déjà vous ne voulez pas indisposer les autres, mais comme en plus vous avez besoin de leurs marques de reconnaissance à votre égard pour renforcer une estime de vous-même défaillante, vous cherchez à éviter qu'ils vous critiquent. Si l'autre se met en colère, c'est qu'il réprouve votre comportement, et s'il réprouve votre comportement, il porte un sacré coup à votre estime personnelle.

Devoir courir sans cesse, partout, vous stresse beaucoup. Le stress est souvent associé à un effet physiologique – la libération d'adrénaline. Alors que certaines personnes sont stimulées par cette sensation d'urgence, vous, vous la trouvez très perturbante et elle ne fait qu'accroître votre anxiété.

1 **Accordez autant de valeur à votre temps qu'à celui des autres.** Si votre besoin compulsif d'être très en avance est motivé par une survalorisation du temps des autres et une sous-valorisation du vôtre, cet exercice vous sera particulièrement utile. **En essayant de faire preuve d'une objectivité maximale, estimez la valeur de votre temps en termes d'avantages que vous en tirez.** Réalisez cette évaluation sous n'importe quelle forme – bilan, graphique circulaire ou en barres ou simple liste. Indiquez tout ce que vous faites dans une journée type et les résultats positifs que vous obtenez. Ne vous focalisez pas uniquement sur des activités qui vous rapportent de l'argent, mais aussi sur des actions qui produisent d'autres valeurs, indirectement.

Par exemple, si vous passez une demi-heure tous les soirs de la semaine à vérifier les devoirs de votre enfant et à lire avec lui, c'est un investissement aux nombreux avantages psychologiques. Si vous passez une heure

trois fois par semaine en salle de gym, c'est du temps qui profite à votre bien-être physique et mental. Au bureau, s'il vous faut vingt minutes pour organiser le programme de votre journée, c'est du temps bien utilisé parce qu'il vous permet de travailler plus efficacement. (En revanche, si en réalisant cet exercice vous constatez que vous passez toujours plus de temps que nécessaire à ces activités – une heure au lieu de vingt minutes pour organiser votre journée ou deux heures sur les devoirs de votre enfant, par exemple – vous pouvez en déduire qu'une rationalisation s'impose. Mais vous ne pouvez le savoir que si vous faites cet exercice.)

Pendant l'exercice, vous pouvez noter les montants associés à certaines activités ou les bénéfices que vous en avez tirés – du style « la valeur d'une demi-heure de relaxation ». L'essentiel étant que vous notiez noir sur blanc toutes vos activités de la journée qui produisent des résultats positifs. Vous allez vous apercevoir que c'est beaucoup plus que ce que vous pensiez. Alors, accordez-vous un peu de battement et rappelez-vous que votre temps est au moins aussi précieux que celui des autres – et peut-être même plus.

2 **Osez demander et accepter l'aide des autres.** La ponctualité à des séminaires ou des réunions d'information est admirable ; vous ne voulez pas rater quelque chose d'important, ce qui se comprend. Mais lorsque vous arrivez très en avance, cela ne s'appelle plus contrôler la situation, mais être prisonnier de sa propre insécurité. S'il est plus facile pour vous de vous présenter exagérément en avance que de risquer de demander de l'aide à quelqu'un, vous devez apprendre à devenir plus à l'aise avec la demande.

Trouvez quelqu'un que vous ne connaissez pas très bien, mais à qui vous ne seriez pas gêné de demander une faveur, par exemple l'emprunt d'un livre ou d'un CD ou une participation financière au cadeau d'anniversaire d'un collègue. (Si nécessaire, expliquez pourquoi vous faites cela.) Apprenez à demander et à accepter des faveurs, à faire le nécessaire pour créer une situation gagnant-gagnant. Toutefois, gardez à l'esprit que le but n'est pas d'entamer un cycle d'obligations sans fin ; il s'agit simplement de vous habituer à accepter l'aide des autres. Évitez de vous dire que vous devez absolument rendre le service rendu ou en faire beaucoup plus pour l'autre que ce qu'il fait pour vous.

Enfin, soyez aussi précis que possible dans votre communication. Si vous exposez votre situation à quelqu'un en lui disant que vous allez probablement avoir besoin de son aide pendant un certain temps, demandez-lui de quelle manière il aime recevoir des demandes d'aide – aussi détaillées que possible ? Plus générales ? Directement ou indirectement ? Puis, demandez-lui des faveurs exactement comme il vous l'a spécifié.

3 **Faites un flashback pour voir si, dans votre vie, il n'y a pas eu un incident particulier qui a contribué à votre ponctualité excessive.** S'est-il produit un événement tragique parce que vous avez été en retard ou qu'un membre de votre famille l'a été ? Vous a-t-on rabâché tout au long de votre enfance que si vous n'étiez pas capable d'arriver quelque part avant tout le monde, mieux valait ne pas y aller du tout ? Quel que soit ce qui s'est – ou ne s'est pas – passé, **reconnaissez l'incident pour ce qu'il est – du passé – afin qu'il perde peu à peu son emprise sur vous.** Supposons qu'il se soit passé quelque chose de terrible parce que quelqu'un de votre entourage est arrivé en retard. Est-ce pour autant que vous devez toujours courir après votre temps et votre vie ? Vous sentir redevable de cet événement passé ? La prochaine fois que vous vous surprenez à vous dépêcher pour arriver le premier à une réunion ou un rendez-vous, arrêtez-vous et demandez-vous : « Quel est le pire qui puisse arriver si j'arrivais pile à l'heure… voire quelques minutes en retard ? » Rappelez-vous que le monde ne tourne pas autour de votre emploi du temps et ne cessera pas de tourner si vous arrivez un peu en retard. Et puis, envisagez les conséquences négatives de votre précipitation systématique – la contravention pour excès de vitesse ou, pire, l'accident.

4 **À la prochaine occasion, arrivez délibérément en retard de quelques minutes.** Bien sûr, ne le faites pas s'il s'agit d'un événement majeur – de votre mariage, par exemple. Choisissez une occasion où le seul désagrément sera pour vous. Lorsque vous arrivez à une réunion ou à un séminaire un peu en retard, asseyez-vous en essayant de sentir ce que cela vous fait d'être cinq à dix minutes en retard – vous n'en mourrez pas, n'est-ce pas ? Et lors d'une pause, par exemple, demandez à quelqu'un que vous ne connaissez pas de vous résumer ce

qui s'est dit durant les cinq ou dix premières minutes ou demandez-lui s'il peut vous montrer ses notes. La plupart des gens sont trop heureux de rendre service et si la première personne à laquelle vous vous adressez ne se montre pas coopérative, demandez à une autre.

5 **Si vous arrivez quelque part trop en avance, utilisez ce temps supplémentaire de façon productive.** Faites des choses que vous ne prendriez pas le temps de faire d'habitude. Le monde est rempli de belles inventions – livres, journaux, magazines, catalogues, dictaphones, carnets de croquis, ordinateurs portables, baladeurs numériques – qui nous permettent de faire des tas de choses et d'utiliser à bon escient notre temps d'attente. Vous voulez vous convaincre que votre temps est précieux ? Alors, pourquoi arriver trop tôt si c'est pour perdre votre temps ? Chaque fois que vous avez du temps, ne le gaspillez pas.

3

Pourquoi est-ce que j'aime imaginer que je sauve des gens en allant à leur secours ?

« Je n'arrête pas de me faire des scénarios, m'imaginant en train de sauver une personne qui gît inconsciente au milieu des flammes ou de la pousser hors de la chaussée pour lui éviter d'être écrasée par une voiture. Je prends plaisir à résoudre des conflits et à régler des différends, que j'y sois impliqué ou non. »

Cette tendance tient à l'une ou à plusieurs des trois raisons suivantes : 1) Vous ne vous considérez pas comme quelqu'un de particulièrement intéressant ou hors du commun. Or, en faisant quelque chose d'extraordinaire, vous vous sentez quelqu'un d'extraordinaire. Vous êtes en quête de reconnaissance et d'amour, et recherchez les situations où vous pouvez venir en aide à quelqu'un qui en a besoin. 2) Vous voulez que les autres dépendent de vous ; vous vous sentez puissant et utile. Dans vos relations, vous cherchez à dominer pour que les autres deviennent dépendants de votre aide. 3) Vous vous sentez coupable d'avoir une vie plutôt réussie,

où les choses vous sourient, ou du moins de ne pas avoir eu trop de malheurs, alors que vous jugez que vous ne le méritez pas. Résultat : vous cherchez à soulager votre sentiment de culpabilité en commettant un acte de bravoure qui vous donnerait l'impression de mieux mériter la vie que vous avez.

Lorsque les gens ne reçoivent pas l'attention dont ils ont besoin, ils le manifestent de différentes façons. Les bébés hurlent et pleurent ; les enfants piquent une crise ; les adolescents se rebellent. Et les adultes qui se sentent négligés ou trop redevables de leur sort heureux ont tendance à se réfugier dans l'imaginaire.

Pierre, un agent de sécurité de 31 ans, travaillait dans une maison de retraite le week-end. Tous les samedis après-midi, l'alarme incendie se déclenchait et Pierre, en uniforme, parcourait tous les étages pour rassurer les personnes âgées en leur disant qu'elles ne craignaient rien et qu'il contrôlait la situation. Chaque fois, les pompiers arrivaient pour constater qu'il n'y avait pas d'incendie et que l'alarme n'avait eu aucune raison de se déclencher. Finalement, Pierre a été démasqué : c'est lui qui déclenchait l'alarme pour jouer les héros et être considéré comme quelqu'un d'utile et d'important.

1 **Identifiez vos héros personnels, focalisez votre attention sur les traits de caractère qui les rendent admirables, à vos yeux, et renforcez ces qualités en vous.** Nous avons tous besoin de nous sentir importants et nous avons tous notre définition personnelle du héros. Pensez à toutes les personnes, réelles et imaginaires, qui ont exercé une influence positive sur vous depuis votre plus tendre enfance. Pensez-vous à Superman, à Martin Luther King, à Jeanne d'Arc, à Michael Jordan ou à vos grands-parents ? Qu'est-ce qui fait que vous les admirez ? Leur force extraordinaire, leur leadership, leur courage, leur talent exceptionnel, leur compassion, leur bienveillance ? Notez les qualités que vous admirez chez eux.

À présent, lesquelles de ces qualités pouvez-vous cultiver immédiatement sans avoir à être né sur la planète Krypton ? Par exemple, pour renforcer les qualités de leader que vous avez naturellement, avez-vous vraiment besoin de posséder une vision radioscopique et d'être capable d'aller plus vite qu'une locomotive lancée à toute allure ? Bien sûr que

non. Si le leadership d'un grand personnage attire tellement votre attention, c'est que cette qualité ne vous est pas étrangère et que vous la possédez dans une certaine mesure. Alors, cherchez activement le moyen de la développer et de l'exprimer, par exemple en dirigeant un groupe de travail sur un projet dans votre entreprise ou en accompagnant bénévolement des adolescents dans le centre de jeunesse de votre quartier. Je vous garantis que vous ne tarderez pas à vous sentir le roi de la jungle !

2 **Prêtez attention à l'héroïsme dans des actes quotidiens.** C'est, en quelque sorte, un prolongement du conseil ci-dessus et il vous demande de porter un regard plus pénétrant sur ce qui vous entoure – une supervision, si vous voulez – pour apprécier les choses extraordinaires qui se déroulent chaque jour sous vos yeux, en silence ou sur la voie publique. Vous pouvez trouver des modèles qui vous inspirent là où vous vous y attendez le moins – le collègue de travail que vous croisez tous les jours dans les couloirs de l'entreprise et qui se dévoue corps et âme à son fils handicapé – ou lors d'un incident qui ameute tout le quartier, les pompiers qui risquent leur vie pour éteindre un incendie dans l'immeuble voisin.

Chaque fois que vous prenez conscience de l'existence d'un besoin quelque part, demandez-vous comment vous pouvez contribuer à le satisfaire. Par exemple, l'un des actes les plus héroïques que vous puissiez accomplir serait de **faire un don de moelle osseuse**. Grâce à une procédure très simple, vous pouvez littéralement donner la vie à quelqu'un qui en a désespérément besoin.

L'application des techniques de secourisme est sans nul doute l'acte héroïque le plus visible, c'est pourquoi vous pouvez envisager – si ce n'est déjà fait – d'**apprendre les gestes qui sauvent**. Mais l'héroïsme, c'est aussi mille autres choses, notamment des petits gestes de gentillesse au quotidien, qu'ils proviennent de vous ou d'autres personnes. Reconnaissez-les en vous ou chez les autres chaque fois que vous en êtes l'auteur ou le témoin. **Attirez l'attention sur ces héros du quotidien qui vous entourent en en parlant autour de vous**, par exemple en les citant dans un courrier envoyé à la presse locale. Et en vous focalisant davantage sur ce que vous faites pour les autres au quotidien, sur votre contribution personnelle, vous aurez moins besoin de fantasmer sur

des « superpouvoirs » qui n'existent que dans votre imagination pour avoir une bonne image de vous-même. De plus, vous gaspillerez moins d'énergie à vous sentir coupable, car vous vous rendrez compte que vous apportez quelque chose de vous-même aux autres et, par conséquent, méritez les belles choses que la vie vous donne en retour.

3 **Comprenez que le véritable héroïsme ne consiste pas à dominer les autres.** Ne confondez pas bienveillance et dévotion. Vous n'avez pas besoin d'être tout et de faire tout pour votre entourage. Si vous êtes toujours celui qui trouve une solution ou sauve la situation in extremis, certes vous suscitez l'admiration de vos proches, mais vous les empêchez d'apprendre par eux-mêmes et d'évoluer. Surmontez cette tendance en gardant à l'esprit qu'être responsable signifie avant tout respecter les principes, les critères et les exigences qui sont les vôtres, quelle que soit la hauteur à laquelle vous mettez la barre, et **laisser aux autres la responsabilité d'être en accord avec les leurs** au lieu de les priver de leur part de responsabilité. C'est ainsi que vous serez libéré du besoin de contrôler ou de dominer les autres en jouant les surhommes.

4

POURQUOI EST-CE QUE JE RÊVE D'AVOIR DES POUVOIRS EXTRAORDINAIRES ?

« Je me dis souvent que j'aimerais lire dans les pensées des autres, déplacer des objets par la seule force de ma pensée ou guérir les malades par de simples passes magnétiques. Et ce serait formidable si je pouvais aussi traverser les murs et prédire l'avenir ! »

Être capable de traverser les murs… ce serait amusant et l'idée est séduisante, j'en conviens. Toutefois, si vous rêvez sans cesse de posséder des pouvoirs surhumains, il y a fort à parier qu'autre chose est à l'œuvre. Voici mon explication.

Vous ne vous sentez pas capable de rivaliser avec les autres sur un pied d'égalité. Vous vous imaginez avec des pouvoirs spéciaux qui vous donneraient un avantage sur eux. Ce comportement automatique est généré par un sentiment d'insuffisance. Vous voudriez posséder des capacités extraordinaires qui compenseraient vos insuffisances réelles

ou perçues. Vous auriez ainsi l'impression de mieux maîtriser votre vie et les différentes situations que vous rencontrez.

Vous ressentez sans doute un sentiment d'impuissance au quotidien, alors dans vos rêves les plus fous vous faites des choses incroyables qui attirent l'attention et imposent le respect des autres. Vous ne vous sentez pas très efficace dans votre vie et vous avez davantage le sentiment de subir les événements que de les provoquer ; en réalité, vous vous sentez plus spectateur de ce qui vous arrive qu'acteur de votre vie.

On peut même aller jusqu'à dire que faire partie de la foule compromet votre unicité. Si vous n'êtes qu'un parmi d'autres, vous n'êtes pas un être spécial, original, unique. Du coup, vous vous isolez des autres pour aller vous réfugier dans un monde imaginaire où vous pouvez être et faire tout ce que vous voulez.

1 **Révisez vos objectifs.** Quand l'avez-vous fait pour la dernière fois ? Je parie que c'était il y a longtemps, et votre sentiment actuel d'insuffisance et d'impuissance n'est pas sans lien avec les attentes que vous vous êtes fixées, consciemment ou inconsciemment, à cette époque reculée. Mais vous n'êtes pas un fossile ! Mettez-vous à jour et prenez un nouveau départ. **Faites une pause pour revoir l'ensemble de vos objectifs, à court et à long terme, dans chaque grand domaine de votre vie.** Lesquels méritent d'être conservés ? Lesquels ont fait leur temps et doivent disparaître, tels des dinosaures ? Jetez-les aux oubliettes, car ils n'ont fait qu'encombrer votre vie et accentuer votre sentiment d'insuffisance.

En fonction de ce que vous êtes aujourd'hui, de vos désirs, de vos centres d'intérêt, de vos compétences, de vos expériences et de votre motivation, **fixez-vous de nouveaux objectifs à poursuivre dans les mois et les années à venir.** N'oubliez pas que les individus qui réussissent ne se focalisent pas sur ce qu'ils ne sont pas capables de faire, mais concentrent toutes leurs forces sur ce qu'ils peuvent accomplir. Helen Keller, écrivaine et activiste féministe, ne s'est pas plainte d'être sourde, muette et aveugle ; elle a fait avec ce qu'elle avait et son courage a inspiré des millions de personnes. Alors, clarifiez ce que vous pouvez apporter dans le domaine privé, professionnel ou social, en veillant à être honnête avec vous-même, et alignez vos objectifs sur cette autoévaluation. Les

buts et les rêves sont source de joie et de satisfaction ; il vous faut simplement focaliser votre attention sur ce que vous êtes capable de faire – et le faire.

2 **Identifiez des situations du passé où vous vous êtes senti démuni ou impuissant et notez de quelle manière vous les géreriez aujourd'hui.** Chaque fois que vous subissez un échec, il se produit deux choses : d'abord, vous ressentez la douleur de l'échec ; ensuite, et c'est le pire, vous passez les années suivantes (ou toute votre vie) dans l'autoflagellation, à vous reprocher sans cesse cet échec et à vous y référer pour prendre vos décisions. Nous avons tous été des enfants ; par conséquent, nous avons tous vécu l'expérience de ne pas pouvoir contrôler les choses et de devoir laisser les adultes prendre des décisions vitales à notre place. Mais pourquoi l'adulte que vous êtes devenu continuerait-il d'agir comme s'il ne maîtrisait rien ?

Passez en revue les expériences les plus douloureuses de votre passé. Que savez-vous de plus maintenant qui aurait pu changer la donne ? Quelles compétences ou quelle sagesse avez-vous acquises depuis ? Avez-vous pris du recul ? Quelles personnes dont vous avez fait la connaissance depuis auraient pu vous inspirer ou vous aider ? Quelle que soit votre réponse, sachez que vous avez géré la situation du mieux que vous avez pu en fonction des ressources dont vous disposiez à l'époque. Point final. Fin de l'histoire.

Aujourd'hui, vous géreriez peut-être la situation différemment d'il y a vingt ans – ou peut-être pas. L'important, c'est que vous puissiez identifier les ressources que vous mettriez en œuvre si la situation se reproduisait. Ainsi, vous reprenez le contrôle de votre vie. Et une fois que vous vous mettez en condition de gagner, vous n'avez pas besoin de pouvoirs surnaturels pour vous mettre sur un pied d'égalité avec les autres.

5

Pourquoi est-ce que j'ai besoin d'avoir la télé ou la radio allumée quand je suis seul ?

« *Dès que je rentre à la maison, j'allume la télé ou la radio. Que je prépare le dîner, que je prenne ma douche, que je lise, que je parle au téléphone ou que je travaille, j'ai besoin de ce bruit de fond. À la limite, peu importe ce que j'entends du moment qu'il y a le son ou le son et l'image.* »

Vous avez besoin d'être détourné de vous-même. Vous ne voulez pas être obligé de vous retrouver face à vous-même et à ce que votre vie est devenue. Vous avez peur d'être seul avec vos propres pensées, alors vous cherchez des distractions extérieures pour faire taire le son qui vient de l'intérieur, pour éviter d'entendre ce que vous dit votre petite voix intérieure. Vous ne pouvez pas immobiliser la ronde de vos pensées, éteindre l'écran de vos inquiétudes et de vos peurs, alors vous essayez de débrancher la prise qui vous relie à vous-même.

Pour vous détendre, vous avez besoin d'éviter votre mental. Et lorsque vous ne disposez pas de distractions extérieures, vous vous tournez vers votre imagination pour occuper votre temps et laisser les rêves éveillés remplir votre journée. Votre esprit doit être occupé, mais les bavardages

entre vous et vous ne facilitent guère votre concentration. Par conséquent, les distractions sont le seul moyen d'obtenir un répit. Cela vous aide à devenir le roi de la procrastination. Dans des cas extrêmes, lorsque vos pensées vous prennent le meilleur de vous-même, vous tombez en dépression. Un mental qui se sent dépassé doit appuyer sur le bouton « off » ; c'est sa seule fuite possible.

Un comportement correspondant à cet automatisme consisterait à parler à un interlocuteur pendant vingt minutes avant de le laisser parler. Ce serait un exutoire, un pot d'échappement de vos pensées, un moyen de les sortir de votre tête. C'est comme quand vous dites à quelqu'un ce que vous avez sur le cœur. Vous cherchez à faire taire votre mental en laissant s'échapper vos pensées. Vous ne pouvez pas vous entendre penser ; c'est insupportable. Face à un flot continu de peurs et d'inquiétudes, il est difficile de penser et de se débarrasser de ses pensées.

1 **Améliorez vos capacités à communiquer avec les autres.** L'isolement naît d'un manque de communication. Lorsque vous communiquez avec les autres, vous avez moins besoin de combler le vide en allumant la radio ou la télé. Améliorer ses aptitudes à communiquer permet de renforcer immédiatement le besoin d'échanges interpersonnels.

La nature même d'une conversation est une boucle rétroactive : si elle se déroule sans problème, les deux personnes se sentent bien et continuent à parler : si elle se déroule avec difficulté, l'une ou l'autre des personnes cherche à la freiner et à y mettre fin. Malheureusement, la plupart des individus qui manquent d'aptitudes à la conversation peuvent avoir accumulé les retours négatifs tout au long de leur vie et se juger inaptes socialement. **Faites appel à un coach personnel, suivez un cours ou un séminaire pour apprendre à mieux communiquer ou pratiquez la conversation avec quelqu'un en qui vous avez confiance.**

Vous n'allez pas tarder à découvrir l'un des principes clés d'une communication efficace : savoir écouter. La boucle rétroactive de la conversation s'arrête lorsqu'une personne monopolise la parole ; ce n'est plus un dialogue, mais un monologue. Vous ne pouvez pas prêter une attention maximale à votre interlocuteur si, pendant qu'il parle, vous songez à ce que vous allez dire ensuite. Apprenez à écouter et vous améliorerez instantanément votre échange avec l'autre.

2 **Cessez la procrastination et canalisez votre énergie dans une seule tâche en veillant à la mener à terme.** Combien d'entre nous se laissent submerger par toutes les « nécessités » de la vie et ratent de précieuses occasions d'accomplir quelque chose ? Rien ne remplace les efforts dirigés vers un objectif précis, la canalisation de l'énergie vers un but. Combien de temps avez-vous gaspillé la semaine dernière à vous tracasser en pensant à toutes les choses que vous deviez faire, mais ne trouviez pas le temps de faire ? Si vous faites le total de tous ces temps morts sur plusieurs jours, vous vous apercevez que vous auriez pu consacrer une, deux ou plusieurs heures à une tâche plus productive.

Attention ! Je ne vous dis pas de devenir le plus grand boulimique de travail de tous les temps. Ce que je veux vous dire, c'est que vous vous devez d'employer votre temps à quelque chose qui compte pour vous, que ce soit le travail, le développement personnel ou le sport. Essayez de perdre la notion du temps dans la pratique déterminée et joyeuse d'une activité que vous avez toujours voulu aborder, que ce soit la peinture, la collection de timbres, le tennis ou le yoga. Ces activités, non seulement soulagent le stress physique, mais agissent positivement sur le mental et les émotions.

3 **Faites sortir les pensées obsédantes de votre esprit.** Notez vos inquiétudes et vos peurs et mettez cette liste à jour toutes les semaines. Ce n'est pas parce que quelque chose est important que vous devez y penser tout le temps. Vous avez pris l'habitude de ressasser, de ruminer. Cet exercice vous aidera à briser la ronde infernale des pensées et à clarifier votre mental.

6

Pourquoi certaines personnes m'énervent-elles si facilement ?

« Il y a des choses que je ne peux absolument pas supporter chez certaines personnes. Des traits de caractère et des habitudes qui me font dresser les cheveux sur la tête. J'ai envie de me cacher chaque fois que je vois ou dois parler à ces personnes. »

Il est naturel de trouver certains traits de caractère désagréables et peu souhaitables. Mais ce sont souvent ces « petites choses » qui peuvent nous énerver le plus. Une véritable allergie à un trait de caractère particulier peut souvent être expliquée de la manière suivante.

En général, les traits de caractère que vous trouvez particulièrement désagréables chez les autres sont des traits de personnalité que vous possédez et n'aimez pas chez vous. Si vous manquez de discipline, vous avez tendance à juger sévèrement ceux qui sont paresseux. Voir chez l'autre des attitudes que vous n'aimez pas chez vous vous ramène à vos propres faiblesses et insuffisances. C'est ce reflet de vous-même que vous trouvez si détestable, pas forcément la personne en face de vous. C'est pourquoi l'individu le plus égocentrique est le premier à dénoncer l'égocentrisme insupportable de son voisin !

Vous pouvez aussi avoir du mépris envers quelqu'un sans l'associer à un trait de caractère particulier. Toute faiblesse chez l'autre vous renvoie à vos propres défauts. Vous pouvez ne pas aimer quelqu'un parce que vous êtes incapable d'accepter certains aspects de vous-même. Et comme vous n'acceptez pas vos propres insuffisances, vous méprisez celles des autres, quelles qu'elles soient.

Dans certains cas, le trait de personnalité que vous trouvez si insupportable chez l'autre n'est même pas présent chez lui. Vous lui attribuez quelque chose qu'il ne possède pas. Vous ne voulez ou ne pouvez pas voir en face un aspect de vous-même, de manière consciente, alors vous projetez cette image de vous-même sur l'autre, ce qui vous évite d'avoir à intérioriser cette caractéristique.

Abhorrer un trait de caractère chez l'autre peut être en lien avec votre passé. Vous associez automatiquement une personne qui possède cette caractéristique à une personne que vous avez connue dans le passé. Du coup, vous détestez toutes les personnes marquées par ce trait de personnalité.

1 **Gérez votre réaction et considérez-la comme une occasion d'apprendre.** Rappelez-vous : celui qui vous met en colère a gagné. Pourquoi laisser quelqu'un diriger vos émotions ? Prendre le contrôle de vos sentiments ? Au lieu de dépenser votre précieuse énergie à détester cette personne, profitez-en pour vous livrer à une petite séance d'introspection. Supposons que cette personne vous paraisse extrêmement arrogante et que vous vous disiez : « Moi, je ne serai jamais aussi arrogant ! » Mais ce n'est pas un hasard si ce trait de caractère vous met hors de vous. Admettez l'éventualité de paraître arrogant et créez dès à présent un antidote comportemental à utiliser si nécessaire. Quel antidote ? Une simple remarque non dénuée d'humour après avoir installé votre propre « compteur » d'arrogance du style : « Et, naturellement, l'humilité est ma qualité première ! »

Si vous êtes vraiment modeste, trop modeste même, c'est peut-être parce que vous avez connu quelqu'un d'arrogant dans le passé, quelqu'un de si détestable que vous avez juré que vous ne lui ressembleriez jamais – et, du coup, vous êtes tombé dans l'excès inverse.

Quoi qu'il en soit, estimez-vous heureux que ce trait de caractère si exécrable soit si évident chez l'autre et pas chez vous.

2 **Acceptez-vous avec vos défauts et acceptez les autres avec les leurs.** Nul n'est parfait. Tout le monde fait de son mieux, croyez-moi. Pardonnez aux autres leurs défauts et leurs traits de caractère qui vous tapent sur les nerfs. Si nécessaire, recourez au principe du contraste ; après tout, la personne que vous détestez n'est pas le démon en personne, n'est-ce pas ?

Et, en même temps, apprenez à vous pardonner. Si vous pensez avoir laissé aux autres le bénéfice du doute pendant toutes ces années alors que vous avez toujours été extrêmement critique envers vous-même, revoyez votre copie – les deux ne peuvent pas coexister. Si vous vous jugez sévèrement, vous jugerez les autres aussi sévèrement. Par conséquent, le moyen le plus rapide de pardonner aux autres et de les accepter tels qu'ils sont est de vous pardonner et de vous accepter tel que vous êtes.

3 **Trouvez une qualité à l'individu qui vous énerve le plus.** Quel qu'il soit, il a forcément quelque chose qui est digne de respect et d'admiration. Plus vous le détestez, plus c'est l'occasion de vous entraîner à la souplesse mentale. Supposons qu'il soit extrêmement têtu et peu ouvert d'esprit. Pour le faire changer d'avis, c'est mission impossible. Que des défauts, n'est-ce pas ? Certes, mais si vous cherchez quelqu'un qui soit capable de garder un secret, c'est à lui que vous pouvez le confier ! Imaginez que nous soyons en guerre, que ce type soit fait prisonnier et que le sort de notre pays repose entre ses mains – si l'ennemi réussit à le faire parler, nous sommes morts ! Et lui, sous la torture, n'avouera jamais… Vous voyez ce que je veux dire ?

Admirez ou respectez cet homme, et réfléchissez à ce que vous pouvez faire pour cultiver cette qualité chez vous. Je ne vous demande pas de devenir inflexible, mais de vous inspirer de son trait de caractère et d'essayer de le développer en vous de façon plus nuancée.

7

POURQUOI SUIS-JE AUSSI DISTRAIT ?

« J'oublie le nom d'une personne quelques minutes après qu'elle m'a été présentée. Toute la journée, au bureau, je ne cesse de me répéter qu'en rentrant chez moi je ne dois pas oublier de passer chez le nettoyeur, et ça me revient juste quand je suis en train de mettre la clé dans ma serrure. Si je ne me faisais pas des petites notes, j'oublierais tout. Parfois, je suis tellement distrait que je rentre dans un mur ou prends un sens interdit. »

La mémoire est un processus hautement structuré et complexe. Si nous excluons des pathologies ou des déséquilibres chimiques qui pourraient être à l'origine de trous de mémoire sévères, il nous reste une seule explication : une incapacité à se rappeler telle ou telle chose peut être le signe d'un mental encombré. Si quelque chose vous préoccupe ou vous inquiète, ou si votre esprit est tout simplement traversé d'un flot de pensées sans lien les unes avec les autres, il est distrait, en effet. Comme on dit, vous avez l'esprit ailleurs.

La distraction est souvent une réaction en chaîne que vous provoquez. Si vous vous jugez distrait, vous faites tout ce qu'il faut, en réalité, pour

être encore plus distrait. Lorsque vous avez du mal à vous souvenir de quelque chose, votre toute première pensée est : « Oh ! je suis tellement distrait, j'oublie tout, tout le temps. » Cette pensée vient prendre la place de ce que vous étiez en train d'essayer de vous rappeler. Si, avant même d'essayer de vous rappeler quelque chose, vous avez en tête que cela va être difficile, vous allez obtenir ce que vous attendez. On peut parler ici de prophétie autoréalisatrice.

Il s'agit d'un processus majeur, car lorsque vous générez des pensées, l'attente fait tout. Ici, les influences sont intérieures. Ce qui n'est pas le cas d'un entretien d'embauche, par exemple. Même si vous pensez que vous allez le rater et si cette attente risque de faire pencher la balance du côté de l'échec, il existe des facteurs extérieurs à prendre en compte. Alors que lorsque vous avez affaire à la mémoire, vous avez affaire uniquement à des pensées. Le simple fait de vous dire que vous oubliez toujours tout est suffisamment puissant pour que vos attentes deviennent réalité.

1 **Envoyez à votre cerveau le message que vous allez facilement vous rappeler ce que vous devez faire et enregistrez-le, tel un fichier dans votre disque dur**. Faites jouer en votre faveur la prophétie autoréalisatrice en vous fixant des attentes positives et en vous disant que votre mémoire va être opérationnelle. Puis, soutenez ces attentes en vous créant immédiatement un aide-mémoire ou un autre dispositif.

Dans nos sociétés actuelles, chaotiques et frénétiques, nous sommes tellement surchargés de tâches à accomplir et de délais à respecter que nous nous sommes habitués à différer les choses au maximum. Au lieu d'ouvrir une lettre, de la lire, d'agir en conséquence et de la mettre à la poubelle, 99 % des gens la lisent, se tracassent pour savoir ce qu'ils vont faire, notent quelque part qu'il leur faudra la traiter la semaine prochaine et l'ajoutent à une pile de courrier où elle ne sera sans doute jamais relue, ou traitée trop tard. C'est le même comportement que celui qui rentre chez lui en pensant vaguement qu'il doit passer chez le nettoyeur, mais ne fait rien pour et oublie. Nous n'agissons pas en temps voulu, ce qui transmet au cerveau un faux message d'alerte. Au bout de plusieurs années de procrastination dissimulée sous de bonnes intentions, nous apprenons sans le vouloir à notre cerveau à considérer la plupart de nos messages comme de fausses alertes.

Reprogrammez sans attendre votre cerveau. **Achetez un enregistreur numérique et utilisez-le comme bloc-notes sonore**. Enregistrez toutes les pensées de choses importantes à faire qui vous traversent l'esprit au cours de la journée. Mais ne laissez pas les enregistrements s'accumuler : **écoutez-les jusqu'à ce que vous passiez à l'action**. Entraînez votre cerveau à savoir que désormais, vous allez donner suite aux messages importants qu'il vous envoie.

2 **Faites de la relaxation un art.** Un esprit chaotique et encombré doit être nettoyé et apaisé régulièrement. Une autre manière de tirer profit du phénomène de la prophétie autoréalisatrice est d'apprendre à calmer instantanément son mental. Libérez-vous des attentes négatives et remplacez-les par de la sérénité et du sang-froid. L'esprit humain a un fonctionnement optimal lorsqu'il est clair et calme. C'est pourquoi les techniques que vous pouvez apprendre pour clarifier vos pensées et apaiser votre mental vous aideront énormément à être plus présent à vous-même et donc moins distrait au quotidien.

Paradoxalement, ce n'est qu'en cultivant le repos de l'esprit que l'on peut cesser d'avoir tout le temps l'esprit ailleurs et d'être dans la confusion. **La relaxation ne signifie pas la même chose pour tout le monde, alors pratiquez des disciplines qui vous « parlent »** – méditation, rêve éveillé dirigé, yoga, course de fond, etc. Essayez également de trouver un meilleur équilibre dans votre vie en vous accordant du temps pour faire ce que vous avez envie, qu'il s'agisse de faire une retraite, de prendre une année sabbatique ou de reprendre des études. Car la récréation est une « re-création ».

8

Pourquoi est-ce que je me décourage si vite ?

« Je suis enthousiaste à l'idée de mener à bien un nouveau projet, et puis j'ai envie de laisser tomber parce que je ne vois pas les résultats escomptés. Ou je crois avoir trouvé une bonne idée, et il suffit d'une personne qui pense le contraire pour me faire renoncer. Je n'ai pas la persévérance que les autres semblent avoir. Je démarre de nombreux projets, mais je n'en fais aboutir que quelques-uns. »

Une estime de vous-même insuffisante vous fait dire que la préservation de votre ego est plus importante que l'expansion positive de votre image de vous-même. Vous n'êtes pas capable de risquer de blesser votre ego par un échec éventuel. Vous ne vous préoccupez pas de ce que vous avez à gagner dans l'affaire, mais de ce que vous allez perdre si vous échouez. Vous vous focalisez sur l'échec et non sur la réussite. Vous n'êtes pas prêt à vous investir totalement sans la garantie que le jeu en vaut la chandelle. Au début d'un projet, le risque est minime, mais en vous impliquant de plus en plus, vous redoutez un nouveau ratage et, du coup, vous cherchez vite une porte de sortie. Vous vous dites que l'autre idée que vous avez est bien meilleure que celle sur laquelle vous êtes en train de travailler. C'est ainsi que vous sautez d'une idée à l'autre. Votre énergie se manifeste

par à-coups et n'est jamais soutenue. Lorsque vous commencez à douter de vous, vous n'êtes plus à fond dans votre idée ou votre projet et votre énergie s'épuise en questionnements et en peurs.

Vous vous découragez de plus en plus parce que vous êtes incapable de vous focaliser sur le résultat. Ce sont uniquement les obstacles qui retiennent votre attention. Vous ne voyez plus les obstacles comme des barrières à franchir, mais comme des risques à éviter et des panneaux avertisseurs qui vous disent : « Mieux vaut arrêter là. » Vous ne ferez des efforts que si vous êtes certain, ou quasiment certain, de réussir. En fait, vous voulez avoir du feu avant même de mettre du bois dans le poêle.

Or, la vie, c'est justement l'absence de garantie, ce que vous avez souvent du mal à accepter. Vous dire que tout peut arriver à tout moment vous met mal à l'aise et vous rend anxieux. Mais ce n'est pas parce que vous refusez de reconnaître la vérité qu'elle disparaît.

Si vous avez été déçu dans le passé (et qui ne l'a pas été ?), vous risquez d'utiliser cette incertitude fondamentale pour échapper à l'engagement. Tant que vous ne vous investissez pas vraiment dans un projet, vous n'avez pas trop à vous préoccuper du résultat. Les idées qui restent sur le papier ne vous feront jamais faire de souci.

1 **Faites du bien autour de vous anonymement.** Le moyen le plus rapide de vous libérer du besoin de protéger votre fragile ego est de créer des situations qui vous font du bien sans que votre ego soit impliqué. Lorsque vous donnez de votre temps, de votre énergie, de vos talents ou de votre argent sans rien attendre en retour, vous en tirez des bénéfices insoupçonnés. Il y a une vraie joie à donner inconditionnellement ; un sentiment que vous ne comprendrez jamais vraiment si vous n'en faites pas l'expérience.

Le bénévolat offre de multiples occasions d'apporter sa pierre à l'édifice, qu'il s'agisse d'illuminer la journée d'une personne, d'œuvrer pour la communauté, de participer à un travail d'équipe ou de contribuer à éviter une crise. Cela peut être aussi simple que de ramasser des déchets ou des objets recyclables dans un parc ou aussi héroïque que d'accumuler des sacs de sable pour dresser une barrière contre la montée des eaux en plein milieu d'une tempête. Faites l'expérience de donner de façon

désintéressée et de participer à un projet en dehors de votre champ d'action habituel, et ressentez le bonheur que cela vous procure.

2 **Restez focalisé sur votre objectif final tout en célébrant vos petites victoires en cours de route.** Ne laissez plus le découragement vous gagner et vous prendre le meilleur de vous-même. Récompensez-vous pour continuer à poursuivre votre objectif en identifiant des étapes réussies qui méritent d'être célébrées. Réservez toutefois les « grandes festivités » à la réussite de votre objectif final. Cette démarche vous sera particulièrement utile si vous avez l'habitude de sauter d'un projet inachevé à un autre. Considérer chaque étape comme un miniprojet en soi vous donne l'impression de commencer quelque chose de nouveau chaque fois et, surtout, vous permet de réaliser des objectifs intermédiaires qui vous donnent le courage de persévérer jusqu'à votre but final.

3 **Utilisez les obstacles sur votre chemin pour renforcer votre détermination au lieu de l'affaiblir.** Considérez-les comme des portes qui vous ouvrent à tout ce que vous avez toujours voulu ; tout ce que vous avez à faire, c'est de prouver que vous êtes capable d'ouvrir ces portes avec la bonne clé. Accueillez les défis avec joie. Sans difficultés sur notre parcours, comment ferions-nous pour grandir, mûrir, évoluer ?

Et dans les moments où vous avez l'impression que l'obstacle que vous rencontrez est une porte à tambour, **prenez modèle sur des hommes ou des femmes qui ont accompli de grandes choses** (de grandes figures de l'Histoire, par exemple) et n'ont jamais désespéré malgré les difficultés, ressortant plus forts des épreuves qu'ils ont traversées. Dès que vous prenez conscience de tous les obstacles que des gens ordinaires, comme vous et moi, ont surmonté au cours des siècles, vous prenez du recul par rapport à vos propres difficultés et elles vous semblent plus faciles à surmonter. Et si tout cela ne suffit pas, inspirez-vous de ces mots de Shakespeare : « Nos doutes sont des traîtres et nous privent souvent de toutes les victoires que nous pourrions remporter par crainte d'essayer. » Il aurait pu ajouter : « … et d'y parvenir. »

9

Pourquoi est-ce que je mets autant de temps à prendre des décisions simples ?

« De ce que je porte à ce que je mange, les petits choix du quotidien semblent être les plus difficiles à faire pour moi. Je passe un temps démesuré à décider du film que je vais aller voir, des chaussures que je vais acheter ou de l'assaisonnement que je vais préparer pour ma salade. Il ne me faut que cinq minutes pour savoir quelle voiture je veux acheter, mais deux semaines pour en choisir la couleur. »

Nous connaissons tous la procrastination, cette tendance à remettre à plus tard ce que nous ne voulons pas faire, et qui nous donne mauvaise conscience. Mais elle n'a rien à voir avec l'incapacité à prendre des décisions simples que nous souhaitons prendre et qui peut avoir plusieurs raisons. 1) Vous en avez assez de vous tromper et savez pertinemment que si vous vous abstenez de décider, vous ne risquez pas de faire fausse route. Vous êtes toujours en train de vous demander ce que vous allez faire et si c'est bien de le faire là, maintenant, de cette manière. 2) Vous essayez de trouver de bonnes raisons en vous disant que chaque jour qui passe apporte son lot d'informations supplémentaires et que, par

conséquent, vous aurez davantage de clés pour prendre une meilleure décision. Le seul problème, c'est que la plupart de nos connaissances proviennent de notre expérience et que l'expérience acquise est essentiellement le fruit de nos erreurs. 3) Prendre une décision, même celle que vous jugez la meilleure, ne vous laisse souvent aucune chance de changer d'avis par la suite. Ce sentiment d'impuissance ajoute à la peur de décider. Vous n'avez pas de porte de sortie si jamais vous changiez d'avis. Ce qui génère un sentiment inconscient de perte de contrôle. 4) Lorsque vous avez trop de décisions à prendre en même temps, vous êtes paralysé et n'en prenez aucune, dépassé par l'ampleur de la tâche. Très souvent, cela s'accompagne de la réflexion suivante : « C'est une chose qu'il m'arrive des malheurs ; c'en est une autre d'en rajouter en prenant une mauvaise décision. »

Lorsque vous devez absolument prendre une décision sans attendre davantage, vous y allez avec tout un bouclier d'excuses au cas où vous feriez le mauvais choix. Vous avez également tendance à ressasser votre décision longtemps après lorsque vous ne pouvez plus rien y changer.

1 **Procédez à pile ou face pour les décisions mineures.** Si vous mettez cinq minutes pour prendre de grandes décisions – par exemple, quelle voiture acheter – mais deux semaines pour prendre de petites décisions – par exemple, de quelle couleur la choisir –, vos priorités ne sont visiblement pas les bonnes. Par sentiment d'impuissance ou d'insuffisance, vous vous focalisez à l'excès sur des détails, et quand il s'agit de choses importantes, vous vous sentez tellement dépassé que vous prenez des décisions à la hâte, sans réflexion suffisante.

Intervertissez vos deux câbles et astreignez-vous à donner aux décisions majeures l'attention qu'elles méritent. Engagez-vous dans le mois qui vient à décider de petites choses du quotidien en jouant à pile ou face – cela vous évitera d'avoir à réfléchir. Qu'est-ce qu'une décision mineure ? Une décision qui porte sur une dépense inférieure à 100 000 $, réclame moins de dix ans d'efforts ou ne met pas en jeu le sort de la civilisation occidentale…

Au bout d'un mois, vous aurez terriblement envie de prendre des décisions plus importantes que de savoir quel film aller voir au cinéma,

et la puissance de votre jugement rationnel va naturellement s'orienter vers des choses qui en valent vraiment la peine.

2 **Prenez délibérément de « mauvaises » décisions et, soit assumez-en les conséquences, soit changez d'avis.** Quel est le pire qui puisse arriver si vous prenez une décision qui se révèle ne pas être dans votre intérêt ? Nous avons tendance à laisser les conséquences de nos décisions prendre beaucoup trop d'importance, comme si elles étaient gravées dans la pierre pour l'éternité. En vérité, il est possible de réajuster la grande majorité des décisions, voire de faire complètement marche arrière. La vie n'est pas statique, les êtres humains changent et évoluent. La vie ne tient pas à une seule décision, mais à de multiples décisions qui se suivent, que nous les appliquions ou non.

Fondez-vous là-dessus pour prendre du recul par rapport à votre propre situation. Après avoir pris volontairement une « mauvaise » décision, voyez si vous pouvez en assumer les conséquences ou si vous avez plutôt intérêt à changer d'avis. Ravalez votre fierté si nécessaire, mais dites-vous que changer d'avis n'est pas pire que de mourir.

3 **Dites-vous que les mauvaises décisions vous servent de leçon.** Certes, il est préférable de prendre une décision au bon moment, mais si vous pensez que ce n'est jamais le bon moment, vous ne ferez rien. Il n'y a pas de moment idéal. Il n'existe pas de force magique capable de vous dire quand vous devez agir. Une mauvaise décision vaut souvent mieux que pas de décision du tout. Au moins, vous savez où vous en êtes. On dit que Thomas Edison aurait réalisé plus de dix mille expériences ratées avant de découvrir la lampe à incandescence. Chaque fois qu'il essuyait un nouvel échec, il pouvait infirmer une hypothèse et donc continuer à avancer. Faites des choses, même si vous vous trompez. Surmontez votre paralysie en vous disant que si votre décision ne produit pas les résultats escomptés, c'est une expérience précieuse qui vous aidera à prendre de meilleures décisions la prochaine fois. La procrastination ne vous apporte rien, si ce n'est un jour, une semaine, un mois ou une année de plus sans avoir posé un acte. Supposons que vous avez une nouvelle idée d'activité très prometteuse et que vous devez présenter votre plan d'affaires à des investisseurs potentiels. Qu'est-ce qui aboutira

à des résultats plus rapides : leur présenter votre projet et risquer d'essuyer plusieurs refus ou redouter l'exercice, repousser votre présentation à l'année suivante pour ne pas avoir à entendre de réponses négatives et laisser des concurrents plus agressifs approcher vos investisseurs ? Pour moi, la réponse est claire. Même si l'on vous dit non, au moins vous savez où vous en êtes et pouvez changer votre plan d'affaires pour l'améliorer.

10

Pourquoi est-ce que je refuse de penser à l'avenir ?

« Je passe deux mois à planifier un congé de trois jours, mais je ne prends jamais le temps de penser à mon avenir. J'ai une vague idée de ce que je veux accomplir, mais je rechigne à l'idée d'envisager l'avenir de manière plus précise et mieux organisée. »

Que veut dire planifier l'avenir ? Simplement voir où vous en êtes et décider où vous voulez aller. Et c'est généralement la première moitié du processus – savoir où vous en êtes – qui représente la plus grande difficulté.

Vous ne voulez pas voir où vous en êtes ; vous avez peur d'examiner votre vie de plus près. Faire l'inventaire précis de ce que vous avez accompli et de ce que vous n'avez pas accompli peut être une perspective effrayante. Comment allez-vous pouvoir accepter et justifier autant de choses à côté desquelles vous êtes passé ? Autant de gaspillage de votre existence ? Votre image de vous-même risque d'en prendre un sacré coup ! Alors, vous renoncez à tout contrôler sur votre avenir pour justifier votre passé. En continuant à faire ce que vous avez toujours fait, vous n'avez

jamais à vous remettre en question. Lorsque vous êtes obligé de regarder en face les nombreux projets que vous n'avez pas réalisés, vous avez toutes les excuses du monde, tous les bons prétextes pour justifier vos actions, ou plutôt votre inaction. Et c'est justement cette tendance à rejeter la faute sur des facteurs extérieurs qui vous empêche de prendre les rênes de votre vie. En restant dans l'idée que vous n'êtes pas responsable de ce qui vous est arrivé et que vous ne contrôlez rien, vous abandonnez toute responsabilité, tout contrôle sur votre avenir.

En réalité, vous avez le sentiment de ne pas contrôler vraiment votre vie. À quoi bon faire des projets d'avenir puisque vous ne tenez pas le gouvernail ?

Votre réticence à vous fixer des objectifs et à envisager l'avenir vous évite d'avoir à réussir. Si vous n'avez pas de destination précise, vous pouvez vous permettre de ne pas réussir à l'atteindre. Vous êtes le genre de personne à lancer une flèche, puis à dessiner un cercle autour une fois qu'elle a atterri. Ainsi, vous ne ratez jamais votre cible. Vous pouvez montrer au monde entier que vous avez réussi. Vous vous souciez peu de l'objectif ; vous avez juste besoin de vous convaincre et de convaincre les autres que la destination que vous avez atteinte était celle que vous souhaitiez.

En général, vous n'aimez pas les fêtes, les anniversaires, les célébrations. Tous les « marqueurs temporels » vous rappellent que la vie passe et que vous n'avez pas vraiment vécu. Vous préférez rester dans le flou, considérer la vie comme un flux d'événements et de souvenirs. « Le vent vous pousse », aimez-vous à répéter.

1 **Reprenez la responsabilité et le contrôle de votre vie.** Cessez de rejeter la faute à l'extérieur – sur vos parents, votre patron, votre éducation, votre destin – et osez admettre que, jusqu'à présent, vous n'avez pas accompli ce que vous souhaitiez. Au moment même où vous prenez la responsabilité de votre vie, vous vous installez sur le siège du conducteur et prenez le volant. Rien ne pourra bouger tant que vous n'aurez pas fait ce premier pas.

Dès que vous abandonnez l'illusion que ce sont les autres qui sont responsables de vos malheurs, vous reprenez le pouvoir sur vous-même et sur votre vie. **Oubliez le passé, c'est de l'histoire ancienne**.

Qu'allez-vous faire à la seconde, à la minute, à l'heure qui suit ? Et demain ? Si vous ne vous projetez pas dans le futur, vous vous laissez porter par la dynamique de votre passé ; et vous ne voulez pas vivre dans le passé, n'est-ce pas ?

Si vous vous êtes vivement reproché vos échecs, dites-vous qu'il n'y a rien de tel que le présent pour réorienter votre avenir. Sans doute n'avez-vous pas été un petit Mozart, qui composait avant l'âge de 5 ans, mais peut-être allez-vous faire mieux que Grandma Moses, cette artiste américaine qui a commencé à peindre à plus de 70 ans. Et qui sait si vous n'allez pas devenir un modèle pour d'autres ? Remerciez la vie des expériences qu'elle vous a apportées jusque-là et décidez de la direction que vous voulez prendre. En réalisant que vous êtes le seul à pouvoir être l'acteur de votre vie et à la maîtriser, vous serez motivé pour faire des projets.

2 **Fixez-vous des échéances.** Je me rappelle avoir lu l'histoire d'un homme atteint d'une maladie en phase terminale qui n'avait plus que six mois à vivre. Et il en a profité. Interrogé dans ses derniers jours, il a avoué qu'il avait accompli davantage de choses durant ces derniers mois qu'en cinquante-six ans de vie. Rappelons-nous de temps en temps que la vie se termine un jour. Quand ? Nous l'ignorons. Une bonne raison de vivre pleinement. Puisque les jours nous sont comptés, allons de l'avant ! Calculons combien de temps il vous reste à vivre. Prenez votre espérance de vie moyenne – 85 ans si vous êtes une femme, 78 ans si vous êtes un homme – et soustrayez votre âge actuel. Puis multipliez ce chiffre par 365. Vous obtenez le nombre de jours qu'il vous reste à vivre (selon les statistiques). Notez ce chiffre par écrit et, chaque matin, barrez-le et remplacez-le par le nouveau chiffre.

Ce rappel constant est un outil formidable pour vous motiver, vous pousser à agir et à vivre votre vie ici et maintenant. Vous échangez chaque jour de votre existence contre ce que vous faites de cette journée. Alors, autant que vous fassiez une bonne affaire !

11

Pourquoi est-ce que je diffère sans cesse des tâches qui ne me prendraient que quelques minutes ?

« Je n'ai qu'à coller un timbre sur l'enveloppe et poster ma lettre, déplacer une caisse qui bouche le passage depuis deux mois, écouter les messages de mon répondeur ou envoyer un mot de remerciement que j'aurais dû envoyer le mois dernier. Mais je ne le fais pas. Je suis constamment en train de remettre à plus tard ces petites choses à faire. »

Il existe une multitude de raisons pour lesquelles vous remettez au lendemain des tâches importantes, la plupart étant reliées à la peur. Toutefois, si vous différez des petites choses simples à faire, qui ne vous prendraient que quelques minutes, la raison n'est pas la même. Il s'agit ici d'attention. Ce mécanisme vous permet de détourner votre attention de choses plus importantes que vous ne voulez pas, mais devriez considérer. En gardant toujours des petites choses insignifiantes à faire – que vous ne faites pas –, vous évitez d'avoir à porter votre attention sur des choses moins agréables, mais plus significatives. Vous avez le sentiment de mieux

contrôler la situation parce que vous êtes focalisé sur des tâches simples qui réclament peu d'efforts.

Consciemment, vous vous dites : « Je dois m'occuper de choses plus importantes et ces petites choses peuvent bien attendre. » Mais le résultat, c'est que vous ne faites rien du tout et que votre vie vous échappe. Vous remettez au lendemain les petites choses à faire que vous savez que vous devez faire, ce qui vous évite d'avoir à considérer des choses plus sérieuses et de plus grande envergure, et vous repoussez à plus tard les grandes choses à faire parce que votre esprit est occupé par des tâches insignifiantes que vous différez sans cesse. Du coup, vous restez assis devant la télé toute la journée parce que vous vous sentez dépassé et n'avez envie de rien faire.

Très souvent, vous utilisez les tâches du quotidien comme substitut à la « vraie » vie. Laisser les petites choses s'accumuler vous donne l'illusion que votre existence est complexe, productive, bien remplie et même satisfaisante. Cet angle de vue étroit vous soulage d'un lourd fardeau : celui d'élargir votre vision.

1 **Dressez une liste de toutes les choses que vous avez à faire et qui vous prennent moins de dix minutes, et accomplissez-en au moins deux par jour.** Notez cette liste sur un papier ou enregistrez-la sur votre enregistreur (voir automatisme nº 7) – bref, sortez ces petites tâches de votre tête pour qu'elles n'accaparent plus toute votre attention et tout votre temps et réalisez-les au fur et à mesure.

Cette nouvelle discipline va avoir plusieurs conséquences. D'abord, vous allez vous mettre à faire des choses, entrer dans une dynamique qui prendra de l'ampleur. Au début, la liste risque d'être longue, surtout que vous rajoutez des choses à faire tous les jours. Mais vous prendrez vite l'habitude de vous débarrasser de ce que vous avez à faire et constaterez que vous barrez des choses plus vite que vous n'en ajoutez. Ensuite, vos priorités vont devenir plus claires. Toutes les petites tâches de dix minutes n'ont pas une importance égale, et certaines peuvent peut-être être définitivement éliminées de votre liste sans problème.

Autre avantage de cet exercice : il peut vous apprendre la valeur de prendre un engagement et de vous y tenir. Supposons que votre liste soit remplie de tâches de dix minutes, tellement remplie que vous vous sentez

submergé rien qu'en la regardant et en vous demandant quelles tâches vous allez choisir d'accomplir ce jour-là. Pourquoi vous torturer plus longtemps ? **Fermez les yeux et laissez vos doigts choisir deux tâches au hasard ou fixez la liste sur le mur, lancez une fléchette et voyez où elle atterrit** (bien sûr, ouvrez les yeux pour la seconde technique !). Quelles que soient les deux tâches sélectionnées, accomplissez-les pour pouvoir les supprimer de votre liste.

2 **Réévaluez vos objectifs et vos valeurs dans la vie.** Si vous avez besoin de laisser les petites obligations s'accumuler pour avoir l'impression que vous menez une vie riche et bien remplie, il se peut qu'au fond de vous vous pensiez que vos objectifs ne valent pas la peine d'être poursuivis. Alors, prenez le temps d'examiner vos priorités, vos valeurs et vos buts dans l'existence. Par exemple, vous pouvez prétendre que la santé et le bien-être sont essentiels à vos yeux, mais être tellement pris par vos activités quotidiennes que vous ne trouvez jamais le temps d'aller au gym. Soit vous agissez plus en accord avec cette valeur que vous prétendez essentielle, soit vous admettez que la santé et le bien-être ne sont pas aussi importants que vous le prétendez et investissez votre énergie ailleurs. Une fois que vous serez honnête envers vous-même, vous cesserez de vous créer une montagne de tâches dont vous ne venez jamais à bout et parviendrez à vous concentrer sur les objectifs qui vous tiennent vraiment à cœur.

Naturellement, concrétiser un objectif peut réclamer de nombreuses actions – à vous de les classer par ordre de priorité et selon le temps qu'elles prennent, puis de vous atteler à la tâche.

12

Pourquoi ai-je autant de mal à me discipliner ?

« Qu'il s'agisse de perdre du poids, de démarrer un programme de remise en forme, d'apprendre à être mieux organisé ou de commencer à écrire un roman, c'est toujours la même histoire. Je sais ce que je dois faire et je m'y astreins pendant un moment, mais je relâche progressivement mon attention et mes efforts, ce qui m'empêche de continuer. Ma motivation diminue et je finis par perdre tout intérêt à ce que je fais. Je me dis que je ne l'ai jamais vraiment voulu ou que cela n'en vaut pas la peine, alors j'abandonne, mais dans l'idée que je réessaierai sans doute une prochaine fois. C'est ainsi que j'accumule les tentatives avortées. »

Vous admirez, autour de vous, les gens qui font preuve de courage et de ténacité. « Mais comment font-ils pour se sortir du lit et aller faire leur jogging tous les matins ? » Telle est la question que vous vous posez continuellement. Vous vous demandez si vous ne manquez pas tout

simplement d'autodiscipline, comme s'il s'agissait d'une qualité innée. Or, la discipline est une aptitude qui se cultive. Un désir éphémère ou un besoin passager ne suffisent pas pour mettre en marche le moteur de la discipline. Car la discipline est un entraînement de l'esprit. Lorsque le réveil sonne le matin et que vous vous fourrez sous la couette, vous entraînez votre esprit au laxisme. Lorsque vous devez terminer une tâche, mais décidez de regarder un peu la télé pour vous détendre, vous entraînez votre esprit au laxisme. Au dîner, lorsque vous décidez de reprendre une part de dessert alors que vous savez qu'elle va vous rester sur l'estomac, vous entraînez votre esprit au laxisme. Et lorsque vous devez vraiment suivre un régime, que se passe-t-il ? Vous vous donnez de bons prétextes pour ne commencer que le lendemain.

1 **Faites de la discipline un jeu.** La discipline est le fruit d'un conditionnement. Ne vous attendez pas à devenir discipliné d'un coup. Il ne s'agit pas d'un interrupteur qui peut être allumé ou éteint. La discipline est un muscle mental qui doit être travaillé. Élaborez un système de récompense/punition qui vous incite à respecter vos engagements, quel que soit votre comportement. Demandez le soutien d'un ami, d'un proche ou de votre partenaire pour être sûr de ne pas fléchir. Si vous avez du mal à vous sortir du lit le matin, concluez l'accord suivant avec votre partenaire : si vous ne vous levez pas dans les cinq minutes qui suivent la sonnerie du réveil, vous prenez une douche froide. Le résultat ? Vous allez vite apprendre, soit à vous lever dès que vous entendez le réveil sonner, soit à apprécier les douches froides, auquel cas il est nécessaire de mettre en œuvre une nouvelle stratégie. Par exemple, engagez-vous à mettre 2 $ dans une « tirelire à pizzas » chaque fois que vous ne vous levez pas et à inviter vos cinq collègues à déjeuner une fois que vous avez économisé le prix de cinq pizzas. (Le seul problème, c'est que si vous vous imposez cette pénalité trop souvent, vous allez devenir si populaire auprès de vos collègues qu'ils seront plutôt heureux de vous voir arriver en retard !)

Vous pouvez aussi impliquer votre partenaire dans ce jeu. Par exemple, faites-lui promettre que si vous vous levez à l'heure pendant au moins deux semaines, vous vous offrirez un week-end en amoureux. Le but est de briser la routine et d'utiliser la discipline pour ajouter du piment à votre vie.

2 **Ne prenez pas vos échecs pour une bonne raison de tout abandonner ; remotivez-vous immédiatement.** La discipline n'est pas une chose ponctuelle ; elle engage l'ensemble de vos décisions et de vos actions, petites et grandes, de manière suivie. Alors, ne vous attendez pas à être parfait. Il va vous arriver de faire quelques écarts. Ce qui compte, c'est la suite que vous donnez à ces incartades, la manière dont vous rebondissez : est-ce que vous vous découragez et abandonnez tout ou est-ce que vous recollez les morceaux et continuez ? Sachez que la discipline est le principal ingrédient de la réussite, alors quoi que vous entrepreniez, faites preuve de persévérance et de régularité.

Souvent, la discipline n'est qu'un moyen de donner une certaine structure à votre vie. Simplifiez et établissez des priorités ; évitez de vous sentir dépassé en décidant de ce que vous devez absolument faire aujourd'hui et en concentrant toute votre énergie là-dessus. Si vous êtes capable d'en faire plus, tant mieux ; mais si cette tâche vous suffit, ne vous faites pas de reproches. Faites de votre priorité du jour la « colonne vertébrale » de votre journée et agissez en conséquence. Une fois que vous avez un objectif clair en tête et que vous ne vous laissez pas trop distraire par d'autres choses, la discipline s'impose d'elle-même.

13

POURQUOI EST-CE QUE JE FAIS TOUJOURS ATTENDRE LES AUTRES ?

« S'il y a bien une chose qui me caractérise, c'est d'être toujours en retard. Je ne suis jamais à l'heure. Quels que soient mes efforts, même si la circulation est fluide, même si je pars de bonne heure, je finis toujours par arriver en retard. J'ai essayé d'avancer ma montre de dix minutes, mais rien n'y fait : je suis dix minutes en retard. »

Le retard systématique tient généralement à une ou plusieurs raisons inconscientes. Première raison : vous avez besoin de contrôler la situation. Faire attendre les autres vous met en position de supériorité et vous donne le pouvoir. Si les autres vous attendent, c'est qu'ils dépendent de vous. Vous avez désespérément besoin de sentir que vous maîtrisez quelque chose, que ce soit l'heure où le dîner est servi ou l'heure à laquelle une réunion commence. Arriver en avance est perçu par votre inconscient comme humiliant, dégradant. Là, c'est vous qui dépendez du bon vouloir ou des caprices des autres, et cette dépendance vous est insupportable.

La deuxième raison a trait au respect. Si vous avez peu de respect envers vous-même, peu importe que les autres vous perçoivent comme quelqu'un de sans-gêne et d'impoli. Si vous avez peu de respect à l'égard des autres, peu importe de leur faire perdre leur temps.

Troisième raison : arriver en retard peut flatter votre amour-propre, vous donner l'occasion de montrer aux autres combien vous êtes important et que votre temps est plus précieux que le leur.

Quatrième raison : vos retards répétés peuvent être l'expression inconsciente d'une colère ou d'un ressentiment à l'égard de la personne avec laquelle vous avez rendez-vous. Sans le vouloir, vous lui causez un désagrément parce que vous nourrissez de l'animosité, de la jalousie ou de la rancune à son égard.

Enfin, il se peut que vous appréciiez l'état physiologique associé au retard. La montée d'adrénaline qui accompagne vos courses contre la montre vous stimule, vous rend « vivant ». Dans ce cas, vous êtes sans doute quelqu'un qui recherche les sensations fortes – à travers les jeux de hasard, le parachutisme ou d'autres sports. On peut même vous considérer comme quelqu'un d'imprudent, car votre besoin d'excitation peut vous inciter à avoir une conduite dangereuse.

1 **Engagez-vous d'abord à accomplir des tâches mineures, réalisez-les comme il faut, puis passez progressivement à des tâches plus importantes.** Lorsque nous avons subi beaucoup d'échecs dans la vie, nous finissons souvent par nous sous-estimer et ne plus vouloir prendre de responsabilités. Malgré tout, nous avons toujours besoin de contrôler les choses, ne serait-ce que l'heure à laquelle une réunion commence. Attaquez-vous à la racine du problème en vous engageant dans des tâches que vous savez pouvoir accomplir avec succès : laver la voiture, préparer un contrôle-qualité, courir pendant une demi-heure sans vous arrêter, faire un paquet-cadeau pour quelqu'un que vous aimez, faire votre lit, faire le repassage, aider la voisine à tondre sa pelouse, emmener votre chien chez le vétérinaire, etc. Puis, réfléchissez à toutes les petites choses que vous faites correctement dans une journée et félicitez-vous.

Peu à peu, élargissez vos responsabilités en assumant des tâches plus importantes, par exemple changer une boîte de vitesses, planifier le

budget du service où vous travaillez, participer à un marathon, faire des paquets-cadeaux dans un magasin au moment de Noël, etc. Savourez la satisfaction d'exercer un contrôle productif. Si, à un moment ou à un autre, vous vous sentez dépassé par l'ampleur de la tâche à accomplir et que cela réveille votre peur de l'échec, pensez tout simplement à la décomposer en tâches intermédiaires plus faciles à gérer.

2 **Acceptez de regarder en face votre colère à l'égard des autres.** Peut-être êtes-vous constamment dans la frustration de devoir réprimer votre colère, ou peut-être n'êtes-vous même pas conscient de cette colère. Mais si vous faites systématiquement attendre les autres, il s'agit probablement d'un comportement passif-agressif sur lequel vous devez travailler.

D'abord, acceptez d'être en colère, même si vous ne savez pas exactement contre qui ou contre quoi vous êtes en colère. Vous pouvez en vouloir à la personne que vous faites attendre parce qu'elle vous rappelle une autre personne envers laquelle vous éprouvez du ressentiment. L'essentiel étant de libérer votre colère avant qu'elle vous fasse exploser ou vous rende malade. Puis, **procurez-vous un punching-ball (ou tout autre objet capable de vous servir de défouloir) ou trouvez une activité qui vous serve d'exutoire.** Cela peut vous sembler un peu idiot au départ, mais vous en tirerez rapidement des bénéfices. Mieux vaut taper dans un punching-ball que sur les gens qui vous entourent, non ?

3 **Respectez autant le temps des autres que le vôtre.** Lorsqu'une réunion est retardée parce que vous arrivez en retard, tout le monde y perd, y compris vous. Vous ne pouvez pas respecter les autres sans vous respecter vous-même, et inversement. Les deux vont de pair.

Réalisez combien vous êtes important pour vos coéquipiers et combien vos actions se répercutent sur eux. **Osez leur demander quelles sont les conséquences de vos retards répétés.** Une fois que vous comprendrez l'influence négative que vous exercez, vous vous rendrez compte que vous faites la différence et serez beaucoup plus motivé pour établir votre planification en conséquence.

Malgré tout, si vous avez toujours du mal à arriver à l'heure aux réunions, **demandez l'aide de vos collègues**. Par exemple, entendez-vous avec eux pour convenir que cinq minutes de retard = une tâche supplémentaire à effectuer dans la semaine. Utilisez ce système de pénalités pour modifier votre comportement et parvenir à travailler à l'unisson avec les autres.

14

Pourquoi est-ce que je me sens seul même lorsque je suis entouré ?

« Je peux être entouré d'un groupe d'amis, parler, rire, manger et passer un très bon moment. Mais, je ne sais pas pourquoi, j'ai l'impression de ne pas être vraiment là. C'est comme si j'étais détaché de mon moi. En leur parlant, j'ai le sentiment d'être spectateur de mes propres paroles, d'être en train de me regarder sur un écran. Il manque quelque chose, et ce quelque chose, c'est moi. »

Une estime de soi insuffisante se traduit souvent par une impression de manque de présence physique. C'est comme si vous étiez spectateur de vous-même en raison d'un vide intérieur qui vous laisse frustré ou insatisfait. Vous n'arrivez pas vraiment à donner un sens à votre vie et vous avez du mal à vous identifier aux autres parce que vous ne savez pas clairement qui vous êtes et ce que vous voulez. Sans but précis et sans ancrage, vous vous sentez vide, creux, transparent ; tel un être un peu flottant qui manque de matérialité.

L'inverse vaut également. L'individu qui a confiance en lui a souvent la sensation de tenir de la place physiquement, d'occuper l'espace et de

retenir l'attention. Il est intéressant de noter qu'on le trouve souvent plus grand qu'il n'est en réalité et doté d'une forte présence.

Vous vous sentez souvent isolé parce que seul au milieu des autres. Puisque vous ne pouvez pas vous connecter à vous-même, vous avez des difficultés à vous connecter aux autres. Au cours des conversations, vous avez l'impression que les autres ne vous écoutent pas vraiment ; vous vous sentez souvent négligé et insuffisamment apprécié dans vos relations personnelles et professionnelles. Même si vous avez un besoin énorme d'attention et de compliments, vous ne vous sentez pas digne de les recevoir. Au fond de vous, vous avez l'impression de ne pas les mériter.

Vous pouvez passer pour quelqu'un d'un peu gauche, d'un peu maladroit et de mal coordonné. Un manque de présence physique va de pair avec un manque d'aisance et de fluidité dans vos mouvements ; tout simplement parce que vous n'êtes pas assez conscient de vous. Inversement, l'individu sûr de lui, ancré et solide intérieurement se déplace souvent rapidement, avec aisance et sûreté.

1 **Changez votre langage du corps.** Si vous vous sentez invisible, petit ou insignifiant au milieu des autres, il est fort probable que votre langage du corps renforce cette impression. Vers quelle personne seriez-vous naturellement attiré : quelqu'un qui se tient bien droit, parle clairement et regarde les autres en face ou quelqu'un qui se tient les épaules un peu voûtées, parle entre ses dents de façon incohérente et évite le contact visuel ? Il va de soi que si vous donnez l'impression d'être le bossu de Notre-Dame, les autres se sentiront assez mal à l'aise en votre présence ! Et c'est ainsi qu'un cercle vicieux se met en place – plus les autres vous voient négativement, plus votre estime de vous-même diminue ; et plus vous avez une mauvaise image de vous, plus vous la donnez à voir aux autres.

Brisez ce cercle infernal sans tarder en modifiant simplement votre attitude corporelle, votre langage, vos gestes et votre manière de vous déplacer. **Entraînez-vous d'abord tout seul**, autant de fois que nécessaire, jusqu'à vous sentir plus à l'aise avec le nouveau langage de votre corps. Puis, devant des amis intimes ou des proches, un petit groupe d'amis… élargissez peu à peu votre nouvelle « sphère d'influence ». Vous

allez vite vous apercevoir que l'assurance est comme un arbre dans le désert – tout le monde veut être près de vous.

2 **Développez votre estime personnelle.** Derrière le sentiment de solitude se cache souvent un manque d'estime de soi, alors travaillez directement sur ce problème. Vous pouvez faire quelques exercices, par exemple dresser une liste des qualités que vous aimez le plus chez vous et l'accrocher à votre miroir (voir automatisme n° 1) – sachant que vous la mettrez à jour régulièrement. Vous pouvez aussi **commencer un journal intime et, à la fin de la journée, y noter ce que vous avez fait dont vous êtes le plus fier**. Au bout d'un mois, si vous relisez votre journal, je vous garantis que vous serez stupéfait de voir à quel point vous avez des qualités et êtes digne d'estime !

3 **Améliorez vos capacités de communication.** Comme avec l'estime de soi, il existe de nombreux outils pour travailler sur ce problème, notamment les ateliers et les cours de communication et d'affirmation de soi. Personnellement, je pense que rien ne remplace la pratique quotidienne pour améliorer ses facultés de communication. Trouvez un ami qui souhaite lui aussi améliorer ses capacités de parole et d'écoute et engagez-vous à vous voir régulièrement pour vous aider mutuellement.

4 **Soyez plus clair sur qui vous êtes et quel genre de personne vous voulez être.** Se sentir seul, c'est être sans but de vie. Ne pas se connaître réellement empêche de donner un sens à sa vie. Livrez-vous à une petite introspection. Découvrez ce que vous voulez faire de votre vie, puis agissez dans cette direction.

15

Pourquoi est-ce que j'égare toujours mes clés, mes papiers et tout le reste ?

« *Chaque fois que je m'apprête à partir de chez moi, je cherche mes clés. Je finis par les trouver assez rapidement. Lorsque je reviens, est-ce que je m'arrange pour les mettre à un endroit où je les trouverai facilement le lendemain ? Bien sûr que non ! Je ne fais jamais attention à l'endroit où je me gare, alors que je sais pertinemment que je vais devoir chercher ma voiture pendant dix minutes. Le dossier que je ne dois absolument pas perdre ? C'est justement celui que je vais chercher pendant une demi-heure. Même chose avec mon portefeuille, mon porte-monnaie, mon portable, mes tickets de caisse… tout ce que je peux égarer, je l'égare.* »

Qui n'a pas mille choses à penser ? Qui n'est pas préoccupé par un problème ? Cependant, si vous égarez continuellement des objets de valeur, il y a une autre explication.

En fait, vous vous créez de mini-obstacles à surmonter et, une fois que vous avez retrouvé l'objet égaré, vous éprouvez une satisfaction. Dans un environnement contrôlé, vous vous créez un défi artificiel qui, une fois relevé, vous donne le sentiment d'avoir accompli quelque chose et vous met de meilleure humeur. Toutefois, l'excitation liée à ce défi n'est jamais étudiée consciemment.

Prenons un exemple pour illustrer cette idée. Supposons que vous roulez en étant d'assez bonne humeur – ni transporté de joie, ni au fond du trou, juste entre les deux. Vous savez que vous allez un peu vite. Manque de chance, les policiers sont là et vous arrêtent pour excès de vitesse. Ils vous demandent vos papiers, etc. Puis, à votre grande surprise, vous repartez juste avec un avertissement. Vous reprenez la route et, là, vous êtes d'une humeur fantastique. Vous vous dites que vous êtes béni des dieux! Mais au fond, qu'est-ce qui a changé dans votre vie? Absolument rien. Vous êtes d'excellente humeur parce que vous êtes sorti vainqueur d'une situation donnée. Quand vous égarez des objets, c'est pour créer ce genre de scénario – des situations dont vous sortez chanceux et victorieux.

Cependant, vous ne perdriez pas votre traitement pour le cœur. Vous ne jetteriez pas vos clés dans l'océan dans l'espoir de les retrouver plus tard. Le but ici est de vous permettre de sortir gagnant d'une situation. Et cela n'est possible que si vous avez de grandes chances de retrouver vos objets égarés.

Dans certains cas, vous créez ces petits défis parce qu'inconsciemment vous voulez vous causer des désagréments. Vous nourrissez peut-être des sentiments de culpabilité et cherchez à payer les injustices réelles ou perçues que vous avez infligées aux autres.

Si vous êtes un adepte des jeux de hasard, vous aimez gagner uniquement parce que vos gains vous permettent de continuer à jouer. Vous partez rarement avec une belle somme en poche parce que ce n'est pas le but recherché. Ce que vous cherchez, c'est à prolonger l'excitation. Néanmoins, c'est vite l'escalade et vous jouez de plus en plus gros parce qu'il vous faut une dose d'excitation de plus en plus élevée.

Ce mode de fonctionnement se manifeste dans des comportements au quotidien. Par exemple, vous refusez de rapprocher le plat de votre assiette pour vous servir à table. Ou vous ne voulez pas vous verser du

café juste au-dessus de votre tasse, préférant tenir la cafetière à distance. Votre motivation inconsciente ? Là encore, vous créer un petit défi pour éprouver une satisfaction après-coup. En effet, quel intérêt de vous servir si vous ne risquez pas de renverser de la nourriture ou du café sur la table ?

1 **Soyez plus conscient de vos actes.** Il ne faut parfois par grand-chose pour vous obliger à prêter attention à un geste devenu automatique. Par conséquent, trouvez des astuces pour veiller à ce que votre cerveau enregistre l'endroit où vous posez telle ou telle chose. Par exemple, la prochaine fois que vous posez vos clés – disons sur la table de la cuisine – répétez dix fois à voix basse : « Je vois ce que je suis en train de faire sur la table de la cuisine » et visualisez les clés devenir vivantes et manger un sandwich au thon à cet endroit. Ou si vous posez vos clés sur votre bureau, répétez dix fois la phrase « Je vois ce que je suis en train de faire sur mon bureau » et visualisez vos clés en train de s'asseoir devant l'ordinateur et de faire quelques opérations sur votre calculatrice. Plus cela vous semble ridicule, mieux c'est !

Adaptez cette technique à d'autres activités telles que garer votre voiture. Et, pour une efficacité optimale, pensez à utiliser votre enregistreur numérique : « Je suis garée à la place A18 » ou « Ma voiture est à dix mètres à droite du panneau publicitaire ». Cela peut vous paraître un peu excessif, mais rappelez-vous que vous essayez de surmonter une étourderie chronique et que chaque petit effort peut porter ses fruits. Avec la pratique, ce procédé deviendra automatique et vous n'aurez aucun mal à vous souvenir de l'endroit où vous mettez vos objets courants.

2 **Désignez des endroits spécifiques pour vos objets les plus courants et ne les mettez jamais ailleurs.** Un peu d'organisation suffit souvent à régler le problème. Une fois qu'un système est en place, vous n'avez même plus à réfléchir ! Vous ne cherchez pas un poisson dans une cage à oiseaux, n'est-ce pas ? Alors faites la même chose pour vos clés, votre portefeuille, etc. Vous pourriez peut-être toujours accrocher vos clés à un crochet spécial près de la porte qui mène au garage (et, en cas d'urgence, garder un trousseau supplémentaire à un autre endroit). Ranger votre porte-monnaie sur une étagère – toujours la même – à l'intérieur du placard de votre chambre. Transporter votre enregistreur

dans la poche de votre chemise quand vous sortez et le replacer dans le dernier tiroir de votre bureau quand vous rentrez. Veillez à remettre toujours vos objets à l'endroit que vous leur avez attribué dès que vous ne vous en servez plus.

3 **Lancez-vous des défis plus utiles.** L'excitation de vous créer des obstacles artificiels peut être remplacée par la satisfaction profonde de relever un défi qui en vaut vraiment la peine. Regardez autour de vous et cherchez à aider les autres. Les problèmes ne manquent pas ! Mais concentrez-vous sur un domaine particulier et identifiez une ou deux choses que vous pourriez faire régulièrement pour apporter votre aide. Par exemple, renseignez-vous sur les projets d'alphabétisation dans votre quartier et offrez vos services comme bénévole pour faire la lecture à des enfants une heure par semaine. La gratification que vous éprouvez en apportant une contribution qui fait la différence est indescriptible.

4 **Gérez vos tendances passives-agressives et votre sentiment de culpabilité.** Parfois, égarer des objets indispensables est une façon inconsciente de se punir ou de punir les autres. Perdre les clés de la voiture est une méthode très efficace pour embêter les autres : non seulement vous suscitez l'inquiétude de vos proches qui se demandent si ces fichues clés seront retrouvées un jour, mais vous mettez tout le monde en retard. Et si vous vous sentez déjà coupable, le fait qu'ils déversent leur colère sur vous vous permet de vous punir doublement !

Il existe de nombreux moyens de surmonter notre sentiment de culpabilité et nos tendances passives-agressives, notamment trouver un dérivatif à notre colère, améliorer nos capacités de communication et développer notre estime personnelle. Tout au long de ce livre, je propose des exercices fondés sur ces principes (notamment aux automatismes n^{os} 1, 5 et 13). Jetez-y un œil !

16

Pourquoi suis-je si maladroit ?

« Je sais où se trouve la chaise et où se trouve mon pied, et pourtant je me cogne constamment le pied dans le barreau de la chaise. Je me prends les pieds toujours dans le même fil. Je me cogne systématiquement l'épaule en sortant par la porte d'entrée. Je n'arrête pas de laisser tomber ou de renverser des objets, de trébucher et de me donner des coups. »

Naît-on sujet aux accidents ? Je doute fort que vous ayez une prédisposition génétique à la maladresse. Même si un problème médical tel qu'un déséquilibre de l'oreille interne peut entraîner des comportements maladroits, il est probable que votre maladresse soit plutôt d'ordre psychologique. Vous pouvez trouver une bonne raison en vous disant que vous ne faites pas attention ou que vous pensez à autre chose, tout simplement, mais des maladresses répétées ont souvent des causes plus profondes.

Il s'agit souvent d'une croyance sur vous-même. Si vous vous considérez comme maladroit, vous vous attendez à l'être et votre comportement va refléter cette croyance. Si vous étiez un enfant maladroit, vous pouvez continuer à vous voir lâcher le ballon ou tomber de vélo.

Avant de développer le sentiment de leur identité personnelle, les enfants sont incapables de percevoir le lien entre eux-mêmes et le reste

du monde et de distinguer les deux. Ce n'est qu'avec le temps que vous prenez conscience de votre individualité. Et peut-être n'en êtes-vous pas encore pleinement conscient. Peut-être avez-vous encore du mal à percevoir où finit votre corps et où commence ce qui lui est extérieur. Votre manque de coordination peut résulter d'un manque de conscience de votre présence, d'une mauvaise image de vous ou, du moins, d'une estime de vous-même insuffisante. Les individus qui ont confiance en eux se meuvent de façon beaucoup plus assurée que les autres. La coordination est largement une affaire de perception de soi-même et de confiance en soi.

Vous pouvez manquer de coordination si vous n'avez pas vraiment trouvé le sens de votre vie et si le but de votre existence ne vous apparaît pas assez clairement. Le « J'ignore où je vais » se manifeste à travers des problèmes physiques particuliers. C'est aussi ce qui peut expliquer votre mauvais sens de l'orientation.

Enfin, il se peut que vous réprimiez beaucoup de colère en vous. N'avez-vous pas remarqué que lorsque vous êtes de mauvaise humeur vous êtes encore plus maladroit que d'habitude ? Une colère rentrée se traduit souvent par une tendance à se causer des désagréments.

1 **Installez une minicourse d'obstacles dans votre salon.** Voilà un bon exercice pour améliorer votre perception, votre coordination et votre sens de l'équilibre. Mettez des sièges au milieu de la pièce et d'autres objets à contourner et à franchir. Réalisez le parcours lentement les premières fois, puis prenez de la vitesse au bout de cinq à six fois, vous déplaçant avec une agilité et une assurance croissantes. Prenez cinq minutes pour faire cet exercice tous les jours jusqu'à ce que vous constatiez une amélioration de vos déplacements et de vos gestes.

2 **Remplacez vos croyances négatives par des croyances positives.** Repensez à des événements de votre enfance ou de votre adolescence qui ont contribué à inscrire en vous le message que vous êtes maladroit. Étiez-vous toujours choisi le dernier au sein d'une équipe sportive ? Votre grand frère s'est-il moqué de vous parce que vous ne courriez pas aussi vite que lui ? **Décidez une bonne fois pour toutes que vous ne laisserez plus ces croyances négatives sur vous-même**

vous influencer. Pensez à des moments où vous vous êtes montré plutôt adroit, ou du moins mieux coordonné que d'habitude, et prenez l'engagement de répéter ces expériences positives aussi souvent que possible.

3 **Commencez une nouvelle activité physique.** Si vous avez du mal à trouver des exemples où vous avez brillé par votre sens de l'équilibre et de la coordination, alors c'est le bon moment pour améliorer vos capacités physiques. Choisissez une activité qui n'est pas trop difficile et qui vous plaît suffisamment pour la pratiquer régulièrement – marche, bowling, golf, judo, tennis de table, jogging, conditionnement physique, vélo ou self-défense, par exemple. N'essayez pas de battre des records, mais prenez simplement plaisir à faire travailler votre corps pour améliorer votre coordination, votre équilibre et vos réflexes.

4 **Dessinez votre « plan de vie ».** Votre sens de l'orientation a toutes les chances de s'améliorer si vous clarifiez vos objectifs de vie. Alors prenez le temps de faire un tableau ou un graphique sur lequel vous indiquerez précisément les destinations que vous souhaitez atteindre dans le voyage de votre vie. Par exemple, combien vous voudriez gagner dans un an ? Dans cinq ans ? Au moment de prendre votre retraite ? Êtes-vous sur la bonne voie ou pensez-vous devoir réajuster votre stratégie ? Dans quoi voulez-vous investir ? Et où en êtes-vous de votre développement personnel ? Souhaitez-vous reprendre des études pour décrocher un diplôme plus élevé que le vôtre ? Étudier un nouveau domaine ? Apprendre une nouvelle langue ? Et quand voudriez-vous être opérationnel dans le domaine choisi ? Procédez ainsi pour tout ce qui est important à vos yeux.

Une fois que vos objectifs seront écrits noir sur blanc, vous saurez beaucoup mieux quel sens donner à votre vie et quelle orientation prendre pour concrétiser vos objectifs. Si vous faites régulièrement le point sur votre plan de vie, vous ne vous perdrez plus dans des chemins qui ne mènent nulle part.

17

Pourquoi est-ce que je pense au suicide alors que je n'ai pas l'intention de me suicider ?

« Je ne me sens vraiment pas déprimé, mais je me demande ce que cela fait de sauter du toit d'un immeuble, de foncer dans un mur à 130 km/h ou d'avaler vingt somnifères avec une bonne bouteille de vin. Je me demande si se suicider aux barbituriques ou se noyer fait moins souffrir que de se tirer une balle dans la tête et qui serait susceptible de retrouver mon corps. Je pense à mon enterrement, aux gens qui seraient là et même à leurs tenues vestimentaires. »

Les pensées suicidaires ne doivent pas être prises à la légère, car elles peuvent être un vrai symptôme de dépression. Toute personne en proie à des idées de suicide doit consulter un médecin le plus vite possible.

Cela dit, vous pouvez penser au suicide sans être déprimé. Et pour plusieurs raisons. D'abord, se poser des questions sur le suicide, sur cet acte ultime, traduit une curiosité naturelle. Ensuite, cela peut être un soulagement de savoir que si, un jour, les choses vont tellement mal pour vous que vous ne supportez plus de vivre, vous avez une issue possible.

Il est parfois rassurant de penser que tous nos problèmes disparaîtraient d'un coup, même s'il s'agirait d'une solution radicale et définitive à une situation temporaire.

Autre possibilité : vous envisagez le suicide comme une forme de vengeance. Vous tirez une certaine satisfaction de savoir que vous allez laisser derrière vous des gens qui vous regrettent et sont peinés de votre disparition. Cette pensée est liée à votre sentiment de ne pas être aimé et apprécié autant que vous le devriez. Ce n'est qu'en étant mort que vous serez pleinement aimé et apprécié, une fois qu'ils verront ce qu'est la vie sans vous, ce qu'ils ont perdu de vous avoir perdu.

Une certaine volonté de pouvoir peut aussi se cacher derrière ces pensées suicidaires. Vous êtes impressionné par l'ampleur de l'expérience – vous êtes conscient de bouleverser la vie de tant de personnes ! Cela vous donne le sentiment d'être important et de contrôler les choses. Dans votre mort, vous êtes capable d'accomplir ce que vous croyez impossible dans votre vie.

1 **Focalisez-vous sur votre vie et non sur votre mort.** Le meilleur moyen d'éliminer vos idées suicidaires est de les remplacer par des visualisations positives – exercez-vous à vous voir en train de réussir dans la vie. **Fixez-vous des objectifs qui vous motivent et soutenez-les par des plans d'action, des délais d'accomplissement, des rêves éveillés guidés, des affirmations et d'autres ressources**. Quelle que soit la raison pour laquelle vous fantasmiez sur le suicide – par pure curiosité ou par ennui –, votre esprit pourra désormais s'attacher à des projets plus constructifs. Les pensées suicidaires sont parfois l'activité favorite des personnes qui ne vivent pas la vie qu'elles veulent. Peut-être avez-vous le sentiment de vivre un mensonge, de vous faire passer pour quelqu'un que vous n'êtes pas. Si c'est le cas, tuez l'imposteur, pas l'individu que vous êtes vraiment. Autrement dit, vivez la vie que vous voulez vivre, soyez la personne que vous voulez être.

2 **Détournez vos scénarios de mort à des fins créatives.** Dans de nombreuses cultures et traditions anciennes, les symboles de la mort représentent aussi le changement, la transformation et la renaissance. Peut-être est-il temps pour vous de vous débarrasser des aspects de vous-même

dont vous n'avez plus besoin – culpabilité, sentiment d'insuffisance, paranoïa, apitoiement sur soi, par exemple. **Créez un rituel où vous bannissez ces aspects négatifs pour toujours et laissez place à des traits de caractère plus positifs tels que la confiance en soi, la joie et le courage**. Faites-le tout seul ou avec des amis qui veulent aussi se libérer de leurs pensées et de leurs comportements négatifs. Choisissez un jour particulier, par exemple le Nouvel An ou un jour important pour vous.

Si vous restez curieux de savoir ce que cela vous ferait d'assister à votre propre enterrement, lisez le célèbre passage des *Aventures de Tom Sawyer* de Mark Twain.

3 **Réalisez à quel point les pensées suicidaires sont idiotes.** Le suicide est le moyen le plus stupide de se venger. Pourquoi ? Parce que les personnes dont vous voulez vous venger sont les mêmes que celles qui ne vont même plus se souvenir de vous une semaine après votre mort. Alors que les personnes que vous voulez épargner le plus – celles qui vous aiment – sont celles qui vont devoir vivre avec la douleur de votre disparition pour le restant de leurs jours. Se suicider est donc un acte d'une rare bêtise puisqu'il produit exactement l'effet contraire à celui recherché.

Sans compter que les choses peuvent mal se passer si l'on considère l'aspect pratique du suicide. Imaginez que vous voulez vous suicider en voiture en rentrant dans un immeuble que vous croyiez vide et que vous tuez de nombreux innocents ? Imaginez que vous vous ratez en vous tirant une balle dans la gorge ? Vous finirez comme un légume maintenu en vie artificiellement pendant le restant de vos jours, incapable de communiquer et de contrôler votre fonctionnement, et serez une charge pour vos proches qui, en plus, souffriront de vous voir dans cet état. C'est cela que vous voulez ?

Si vous n'avez toujours pas conscience du lourd tribut que le suicide fait payer aux familles, **appelez le centre de la prévention du suicide ou un psychologue** et regardez la réalité en face. Ou lisez la littérature disponible sur le sujet. Je vous garantis que cela vous ouvrira les yeux et fera cesser aussitôt vos pensées suicidaires.

Note : si vos idées de suicide s'accompagnent de symptômes plus graves tels qu'un sentiment d'impuissance et un état dépressif, faites-vous aider sans tarder.

18

Pourquoi est-ce que je complique toujours les choses les plus simples ?

« J'ai toujours tendance à compliquer la tâche la plus simple. Il me vient des projets et des idées très élaborés alors qu'une approche simple et directe marcherait mieux. Je passe deux fois plus de temps à me préparer à accomplir une tâche qu'à l'accomplir. »

En général, la plupart des gens ont un peu tendance à dénigrer les choses les plus simples de l'existence. Ils associent la simplicité à l'ennui ou à la stupidité. Et ils sont convaincus que les choses doivent être compliquées ou sophistiquées pour être bonnes, valables ou efficaces.

Concernant nos réalisations, plus nous travaillons dur pour obtenir quelque chose, plus nous accordons de valeur à ce que nous accomplissons. Ce qui est très différent de la volonté de complexifier nos objectifs.

Si vous vous donnez du mal pour rendre un travail plus difficile, vous le compliquez artificiellement pour en tirer une satisfaction accrue. Face à un objectif simple, vous créez vos propres obstacles pour les mettre en travers de la route.

La réussite est plus belle si vous avez eu des difficultés à l'obtenir. Vous mettez toute votre fierté, non pas dans le résultat, mais dans les efforts déployés pour l'atteindre. Vous avez besoin de vous dire : « J'ai vraiment travaillé dur pour y parvenir. » Vous passez trois heures à vous demander comment faire en sorte que la porte du placard se ferme sans grincer. C'est dans l'effort que vous trouvez une fierté et un épanouissement et non dans la tâche elle-même. Vous refusez d'accomplir des tâches complexes en soi et de relever de grands défis parce que vous risquez de vous sentir mal à l'aise, que vous réussissiez ou échouiez. En vous contentant de complexifier une tâche, vous avez la satisfaction d'avoir trimé pour réussir sans avoir besoin de vous mettre à l'épreuve.

Vous vous inquiétez si quelque chose est trop facile à faire – il doit y avoir un truc qui cloche ou c'est vous qui ne le faites pas comme il faut. Paradoxalement, c'est quand vous rencontrez une complication que vous pensez être sur la bonne voie.

Même si vous pouvez posséder de grands talents, vous avez tendance à rejeter vos propres créations. Vous vous dites : « Si c'est aussi facile pour moi, je n'ai pas beaucoup de mérite et ce que je fais ne vaut pas grand-chose. » Vous finissez par faire des choses plus difficiles parce que vous êtes incapable de tirer la moindre satisfaction d'un travail que vous accomplissez les doigts dans le nez. C'est pourquoi beaucoup d'individus talentueux travaillent dur dans des activités où ils ne possèdent pas de grandes compétences ou des dons innés. N'importe qui peut rendre des choses simples compliquées. Mais il est beaucoup plus difficile de rendre simples des choses compliquées.

1 **Renforcez votre confiance en vous et votre estime de vous.** Si vous avez souffert toute votre vie du sentiment de ne rien accomplir de valable, penchez-vous sur les origines possibles de ce sentiment. Dans votre enfance, vous a-t-on dit : « L'orgueil précède la chute ? » Vos enseignants ou vos parents ont-ils eu des attentes si élevées à votre égard que vous êtes tombé dans la croyance selon laquelle tout ce qui n'est pas la perfection est échec ? En êtes-vous arrivé à croire que ceux qui ont confiance en eux sont des vaniteux ? Réfléchissez, essayez de comprendre les conséquences actuelles de vos expériences passées et faites-vous la promesse de ne plus laisser ces croyances continuer de vous influencer.

2 **Apprenez à faire confiance à vos propres capacités innées.** Envisagez la possibilité que si quelque chose est facile à faire pour vous, c'est que vous avez du talent dans ce domaine. Relativisez la situation : certaines choses vous sont naturellement faciles, tandis que d'autres vous sont difficiles, et ce qui est facile pour les uns est difficile pour les autres, et inversement. Par conséquent, acceptez qu'il soit normal que vous soyez doué pour certaines choses.

3 **Prenez le contre-pied de votre comportement habituel en considérant que vous pouvez mettre très peu de temps pour accomplir certaines tâches.** Obligez-vous à penser que des efforts minimaux peuvent équivaloir à de grandes réussites. Imaginez que vous êtes à l'école et que l'élève qui peut répondre à un maximum de questions dans le temps attribué est l'unique survivant d'une guerre. Comment vous sentez-vous en mettant plus de temps que nécessaire pour accomplir cette mission ?

Développez une certaine fierté à réaliser des choses sans difficulté. Vous le méritez ! Peut-être êtes-vous né avec certains talents dans un domaine qui vous prédisposaient à vous orienter vers ce domaine, mais avez dû les développer consciemment au fil des années pour en arriver là où vous en êtes maintenant. Ou peut-être êtes-vous né sans don particulier dans un domaine, mais au prix d'efforts soutenus avez acquis une maîtrise totale de ce domaine. Quoi qu'il en soit, soyez fier de posséder cette compétence aujourd'hui et ne partez pas du principe que vous allez devoir continuer à trimer comme un fou durant le restant de vos jours. Cherchez les solutions élégantes, celles où un effort minimal produit une gratification maximale.

4 **Veillez à consacrer davantage de temps à des tâches qui le nécessitent vraiment.** La prochaine fois que vous êtes face à une tâche insignifiante qui, en général, vous réclame plus de temps que nécessaire, fixez-vous une limite de temps pour l'accomplir et ne dépassez pas ce délai. Ainsi, vous n'aurez plus d'excuses pour ne pas vous atteler à une tâche plus importante ! Si vous hésitez encore à vous lancer dans un projet de plus grande envergure, osez regarder vos peurs en face. Pratiquez l'un des exercices pour vaincre les peurs proposés dans ce livre ou faites appel à vos propres ressources intérieures, mais prenez-vous en main et cessez de compliquer des tâches simples pour avoir un bon prétexte.

19

Pourquoi est-ce que je crois au destin ?

« Je suis convaincu que tout est écrit d'avance. Mes cartes ont été distribuées dès le départ, et ce que je vis n'a rien à voir avec moi, mais reflète ma destinée. Le cours de ma vie ne doit rien au libre-arbitre, mais à un schéma directeur qui m'échappe. Mon sort ne peut être modifié en rien. Je ne suis qu'un pion sur l'échiquier de l'univers. Ma devise est la suivante : « Il arrive ce qui doit arriver. » »

Nous ignorons si la vie de chacun d'entre nous est prédestinée. Mais là n'est pas la question. Vous, vous avez besoin de croire que tout est joué d'avance. Votre attitude est motivée par différents facteurs : 1) Fondamentalement, vous voulez avoir l'assurance que tout va bien se passer. Dans votre vie, vous cherchez des certitudes que vous n'avez pas, mais dont vous avez désespérément besoin. Si vous ne recevez pas de bonnes nouvelles, vous pouvez au moins vous préparer à toute éventualité. 2) Connaître l'avenir vous encourage à persévérer dans vos efforts ; si vous ne baissez pas les bras, la récompense est à la clé ! 3) Vous en remettre aux étoiles vous donne une excuse pour ne pas agir. Vous n'avez pas besoin de prendre des risques ou de vous lancer des défis. Si c'est votre destin de réussir, vous allez réussir ; si c'est votre destin de tout

rater, vous allez tout rater. Du coup, vous n'êtes pas motivé pour faire le maximum. Rien n'est de votre faute ; vous ne vous reprochez rien, ni vos actions ni votre inaction. Pourquoi le feriez-vous puisque ce n'est pas vous qui décidez ?

Les médiums reçoivent des milliers d'appels toutes les heures. Le commun des mortels semble avoir une envie insatiable de connaître son avenir. Chacun d'entre nous doit faire un choix. Nous entamons chaque journée, soit en voulant façonner notre vie, lui imprimer notre marque, être l'acteur de notre pièce, soit en la subissant et en étant le jouet des événements.

Voici une histoire qui illustre à merveille cette question. Un ouragan s'abat sur un petit village et provoque de terribles inondations. Seuls les toits des maisons sont visibles, comme si l'océan s'était déversé dans les rues. Un canot accoste près d'une femme qui s'agrippe de toutes ses forces à la croix plantée sur le clocher de l'église. « Venez avec moi », lui dit l'homme dans le canot. Mais la femme refuse. « Dieu ne va pas me laisser mourir », lui répond-elle. Quelques minutes plus tard, un hélicoptère lui lance une échelle pour qu'elle puisse s'y accrocher. Mais la femme refuse une seconde fois. « Dieu ne me laissera jamais mourir », lance-t-elle avec confiance. Peu de temps après, un second canot arrive. Mais la femme continue de vouloir s'accrocher à sa croix et refuse les secours pour la troisième fois. L'ouragan redouble de vigueur. Bientôt, l'eau monte jusqu'à la femme qui se noie, emportée par les flots déchaînés. Elle se retrouve au Ciel et Dieu lui apparaît. « Comment avez-vous pu me laisser mourir ? lui demande-t-elle. J'avais foi en vous. » Dieu lui répond : « J'ai essayé de vous sauver mon enfant. Je vous ai envoyé deux canots et un hélicoptère. Vous vous êtes laissée mourir. »

1 **Allez jusqu'au bout de l'inaction.** Il est dans notre nature, en tant qu'êtres biologiques, de faire des choix qui aboutissent à différents résultats. Même l'organisme unicellulaire le plus rudimentaire réagit à un stimulus, lumière ou chaleur, s'orientant instinctivement vers tout ce qui soutient la vie. Mais nous, êtres humains, fonctionnons avec quelque chose de plus que l'instinct, à savoir notre pensée rationnelle, pour faire des choix qui ne sont pas nécessairement une question de vie ou de mort. En un sens, la vie est notre cour de récréation.

Faites l'expérience de ne pas pouvoir « courir et jouer ». Réservez-vous plusieurs heures d'affilée pour l'exercice suivant (si l'on peut parler d'exercice !). **Choisissez un endroit, par exemple votre lit ou le divan du salon, et restez-y pendant au moins cinq heures, sans rien faire.** Absolument rien, si ce n'est respirer ! Fermez les yeux et gardez-les fermés jusqu'au bout. Bouchez-vous les oreilles. Gardez vos mains le long du corps ; si quelque chose vous démange, ne vous grattez pas. Vous n'êtes pas autorisé à manger ni à boire. Si le téléphone sonne, ne répondez pas. Si quelqu'un pénètre dans la pièce, ne réagissez pas. Vous ne pouvez pas bouger pendant cinq heures.

Je vous préviens, c'est une expérience difficile. Alors ne la tentez que si vous voulez vraiment voir si elle fonctionne « en vrai ». Vous êtes peut-être déjà en train de vous dire que c'est un véritable enfer. Ou que c'est l'occasion rêvée de faire le vide et de se couper de tout. Si vous êtes dans le dernier cas, alors jetez-vous à l'eau !

2 **Assumez la responsabilité de vos choix.** Si vous ne cessez d'accuser les autres de tous vos maux, vous abandonnez votre pouvoir de vous améliorer. Les autres ont fait des erreurs, et vous aussi, alors ? Nul n'est parfait. Faire des erreurs nous permet d'apprendre. Dites-vous : « Si les choses doivent être ainsi, c'est à moi de les décider. »

3 **Sortez de votre zone de confort.** Essayez des activités auxquelles vous ne connaissez rien, faites des choix dont vous ignorez les conséquences, petites ou grandes. Ou jouez à des jeux de stratégie – jeux militaires ou échecs, par exemple. N'abordez pas ces exercices en vous disant : « On verra bien ce qui arrivera ! », mais **impliquez-vous**, intéressez-vous vraiment au résultat.

20

Pourquoi est-ce que je me laisse si facilement distraire ?

« J'ai du mal à me concentrer, je lis et relis indéfiniment la même phrase. Je demande souvent à mes interlocuteurs de me répéter ce qu'ils m'ont dit parce que j'ai décroché l'espace d'un instant ou que j'avais la tête ailleurs. Je perds souvent le fil de mes idées en parlant et je me lasse facilement, même de choses qui m'intéressaient avant. »

La qualité de notre vie est fondée essentiellement sur notre niveau d'attention. Notre bonheur et notre réussite dépendent de notre capacité à canaliser notre énergie. Or, vous avez perdu cette aptitude à contrôler votre attention. Au lieu de rester focalisé sur une tâche, votre esprit est détourné de ce qu'il est en train de faire par des pensées qui le traversent et un monologue intérieur constant.

Il existe deux types de distractions – intérieures et extérieures – qui s'alimentent mutuellement. La distraction extérieure est due, en partie, à l'idée très répandue mais délétère que plus vous êtes capable de faire de choses à la fois, plus vous êtes doué. Malheureusement, lorsque vous devez vous concentrer sur une seule chose, vous vous ennuyez rapidement et vous laissez facilement distraire – au point de ne même pas pouvoir accomplir une seule tâche. Pourquoi ? Parce que votre esprit a été habitué

à vagabonder. Quant aux distractions intérieures, elles proviennent d'un monologue intérieur incessant ; vous tournez et retournez constamment dans votre tête vos inquiétudes, vos peurs et vos angoisses, ce qui nuit à votre concentration sur une tâche donnée. Vous êtes incapable de débarrasser votre esprit de tous ces parasitages intérieurs, d'où votre difficulté accrue à absorber de nouvelles informations.

On peut dire également que vous avez du mal à prendre du recul et à relativiser les situations. Vous avez tendance à grossir les choses. Chaque pensée qui vous vient occupe le devant de la scène et monopolise toute votre attention. Vous êtes certainement quelqu'un de très créatif. C'est d'ailleurs pour cela que votre vision des choses est si déformée. Dans votre monde intérieur, tout prend une place démesurée – y compris vos problèmes. Et comme tout vous touche de plein fouet, il est normal que vous ayez des difficultés à porter votre attention sur une seule chose à la fois.

1 **Accomplissez une seule tâche, mais jusqu'au bout.** Pour dépasser l'idée fausse selon laquelle plus vous faites de choses, plus vous avez de talent, vous devez choisir une seule tâche et concentrer toute votre énergie dessus. (Même s'il est souvent vrai que les gens très doués possèdent des compétences dans plusieurs domaines, ce n'est pas la seule marque du talent et il existe d'autres indicateurs tout aussi importants.)

La première fois que vous faites cet exercice, choisissez une tâche qui peut être accomplie en une journée, voire moins. Par exemple, construire un abri à oiseaux, monter une bibliothèque ou préparer un repas à cinq plats – quelque chose de concret que vous pouvez voir ou goûter à la fin et qui vous apporte une grande satisfaction. Simplifiez le processus au maximum pour éviter de vous sentir dépassé et donc risquer de vous laisser distraire. Décomposez votre tâche en plusieurs éléments en empruntant trois termes très utiles à l'univers du cinéma : la préproduction (prendre les mesures de l'abri à oiseaux, rassembler les recettes et les ingrédients), la production (scier le bois et clouez les planches, coupez les ingrédients en petits morceaux et les faire cuire) et la postproduction (accrocher l'abri et servir les plats).

Une fois que vous savez ce que signifie concevoir une tâche et la réaliser jusqu'à son achèvement, vous pouvez passer à des projets plus

ambitieux qui réclament une semaine, voire plus, et peuvent être moins physiques. En attendant, inspirez-vous des histoires des récipiendaires du prix Nobel qui ont consacré leur vie entière à résoudre un mystère scientifique ou médical et qui ont fait toute la différence!

2 **Trouvez une activité susceptible de vous passionner et de vous absorber complètement.** Vous ne pouvez pas forcer votre esprit à rester calme. Ce serait comme crier dans les oreilles de quelqu'un pour qu'il se détende. Lorsque votre attention est dirigée vers l'extérieur et que vous êtes complètement absorbé par ce que vous faites, votre mental est naturellement tranquille. C'est pourquoi les hobbies peuvent être si apaisants. Vous n'avez pas à essayer de vous détendre. Votre calme intérieur découle automatiquement de votre intérêt pour ce que vous êtes en train de faire. Lorsque votre énergie mentale est canalisée là où votre attention la dirige, les distractions intérieures et extérieures cessent. Peu importe ce qui se passe autour de vous, de toute façon, vous n'y prêtez pas attention. D'ailleurs, vous perdez même toute notion du temps. C'est dans cet état de concentration totale que les idées vous viennent et que vous ressentez une paix intérieure.

Avez-vous des passions dans la vie? Si vous n'en avez pas, vous vous devez de trouver une activité qui vous absorbe totalement – peinture, chant, course à pied ou défense d'une cause qui vous tient à cœur.

3 **Explorez différentes disciplines spirituelles et mentales.** Vous avez tout à gagner d'apprendre à modifier votre état de conscience dans un but donné. Explorez différentes formes de méditation, d'autohypnose ou de biofeedback, ainsi que des techniques associées à certaines religions. Elles vous aideront à mieux diriger votre attention et focaliser vos énergies mentales là où vous le désirez.

21

Pourquoi est-ce que j'aime être en colère ?

« Je me surprends à aimer être en colère. Lorsque je suis en colère, je ne veux pas toujours me calmer. Je m'accroche à ma colère longtemps après que la cause a disparu. En fait, quand je suis en colère, je me sens puissant et plus vivant, et j'ai l'impression de contrôler les choses. »

On se met en colère pour de multiples raisons. Parce qu'on se sent blessé, coupable, anxieux, impuissant ou trahi, entre autres. Tandis que la colère peut être une réaction naturelle et saine à une situation donnée, rester durablement en colère ne l'est pas et peut entraîner toutes sortes de troubles physiologiques et psychologiques, notamment un état dépressif.

Plusieurs raisons peuvent expliquer votre besoin de garder une colère au fond de vous. 1) La colère est une émotion puissante qui sert à dissimuler d'autres sentiments ou émotions que vous n'avez guère envie d'examiner et de reconnaître. Votre sentiment d'infériorité ou votre état dépressif, par exemple, risquent moins d'émerger quand vous êtes en colère. 2) Il peut exister un vide émotionnel que la colère comble. La colère vous permet de ressentir quelque chose, de vous sentir vivant. Elle peut être la seule émotion exprimée et conservée pour remplir ce vide. 3) La colère peut vous donner un sentiment d'identité. Vous avez

besoin de croire en quelque chose, de défendre une cause ou une idée. La colère est un bon moyen de vous passionner pour quelque chose. 4) Vous êtes persuadé que vous avez besoin de la colère et d'un sentiment de ras le bol pour vous donner l'élan d'agir, l'impulsion qui vous pousse à opérer certains changements dans votre vie. Vous avez besoin de vous sentir au fond du trou pour remonter. 5) Selon vous, c'est la seule façon de vous faire écouter et respecter des autres. Si vous ne vous mettez pas en colère, les autres peuvent penser que vous restez assez indifférent aux choses ou que vous n'êtes pas vraiment sérieux.

1 **Demandez-vous si votre colère ne masque pas d'autres sentiments ou émotions.** Qu'est-ce qui la déclenche ? Identifiez avec précision ce que vous ressentez juste avant de sentir la colère monter. L'arrivée de cette colère évince-t-elle une vexation, une humiliation, un sentiment d'inaptitude ou d'insuffisance, un sentiment de culpabilité ou une peur ? Autrement dit, des sentiments que vous n'avez pas été capable de voir en face et qui vous ont incité à développer le mécanisme de défense que constitue la colère.

La colère trouve son origine dans la peur. Il est impossible d'être en colère sans être d'abord dans la peur. Réfléchissez à la source de votre peur. Examinez-la objectivement. La conscience est une arme puissante. **Ne fuyez plus vos émotions négatives ; osez les regarder en face, avec un maximum d'honnêteté envers vous-même, pour pouvoir commencer à les gérer**. Et regardez aussi votre colère en face en vous disant qu'elle vous a aidé dans le passé, mais qu'elle n'a plus son utilité aujourd'hui. Il nous suffit de comprendre la raison de notre colère pour qu'elle perde son emprise sur nous.

2 **Trouvez d'autres sources d'excitation.** Sans doute pensez-vous qu'il est très impressionnant de toucher le fond, puis de renaître de ses cendres à la dernière minute pour inverser la tendance. Sensations fortes assurées. Mais réfléchissez. Au fil des années vous avez appris, à travers des montagnes russes émotionnelles où il vous fallait exploser à un moment donné pour finir par agir et changer les choses, que la vie n'est rien d'autre qu'une série de morts-renaissances où les crises sont inévitables. Mais qui dit crise dit souffrance. Voulez-vous vraiment continuer

de vivre ainsi ? Si vous voyez que les pneus de votre voiture doivent être regonflés, pourquoi ne pas le faire maintenant ? Pourquoi attendre qu'ils éclatent au beau milieu d'un long voyage, ce qui vous mettra dans tous vos états et gâchera la vie à tout le monde ?

Si vous recherchez les sensations fortes, il existe de bien meilleurs moyens d'en vivre – pourquoi ne pas essayer le parachutisme ? Le delta-plane ? L'alpinisme ? La course automobile ? Les courses de hors-bords ? Ce ne sont pas les sports de nature à vous donner le frisson qui manquent, et vous pouvez aussi partir à l'aventure pour excursionner. Allez-y !

3 **Expérimentez d'autres manières d'exprimer votre pouvoir et élargissez vos capacités de leadership.** La passion, la force et la conviction sont des qualités admirables. Alors canalisez intelligemment le feu et l'intensité de votre colère pour que les autres vous respectent au lieu de vous craindre. Les paroles dures et les déversements d'injures ne sont pas les seuls moyens de vous faire écouter – d'ailleurs, tout le monde sait que les tyrans sont des lâches, en réalité. Montrez que vous savez vous maîtriser, contrôler vos actions et anticiper leurs conséquences. Rien de tel pour imposer le respect que des paroles calmes et nuancées qui expriment une volonté sans faille – une main de fer dans un gant de velours, en somme.

Identifiez-vous avec la force, la passion et le courage, et non avec la colère. Apprenez la différence entre l'agressivité et l'affirmation de soi. Lisez des ouvrages sur le leadership, participez à des cours, des séminaires, des programmes dans ce domaine. Familiarisez-vous avec le parcours des « grands hommes » de l'Histoire, découvrez ce qui a permis aux principaux leaders de la planète de devenir ce qu'ils sont et étudiez les qualités des personnes que vous admirez le plus dans votre entourage.

22

Pourquoi est-ce que je me sens mal aimé ?

« *Le monde qui m'entoure me paraît de plus en plus froid et hostile. Les gens, y compris ma famille et mes amis, me semblent distants et détachés. Je sens un vide à l'intérieur de moi qui a constamment besoin d'être rempli. Je recherche de l'amour partout où je suis susceptible d'en trouver, même si la relation est insatisfaisante. Je ferais n'importe quoi pour être aimé et gagner l'affection des autres. Il y a des moments où je me sens abandonné par l'univers et rejeté par tout le monde.* »

Bien que vous recherchiez désespérément à être aimé, vous vous barricadez pour vous protéger du rejet et de la souffrance. Protéger les restes de votre image de vous-même est prioritaire et nécessaire à votre survie. Vous ne voulez pas risquer de détériorer encore davantage votre image, même pour obtenir l'amour et l'attention auxquels vous aspirez si fort. Vous mourrez d'envie d'être aimé, mais vous ne pouvez pas prendre le risque d'être rejeté. Si vous ne laissez pas entrer les autres dans votre cœur, ils ne pourront pas vous amputer d'une part de vous-même en vous quittant. Si quelqu'un réussit à enfoncer vos barrages, vous le repoussez

parce qu'à vos yeux vous ne méritez pas l'amour que vous recherchez si désespérément.

Si vous faites le vide autour de vous, c'est peut-être parce que vous êtes très égocentrique. Si vous êtes trop pris par vos ambitions personnelles, vos intérêts, vos besoins et vos désirs, il n'y a pas de place pour l'amour.

L'amour, comme toutes les émotions, est un miroir, et vous ne pouvez pas recevoir des autres ce que vous ne possédez pas vous-même. Les individus qui haïssent et convoitent les autres sont convoités et haïs par les autres. Si vous n'avez pas d'amour à l'intérieur de vous, votre soif d'amour ne sera jamais étanchée par les autres, aussi intense que soit votre quête.

1 **Prenez soin d'un animal.** Avoir un animal domestique auprès de vous sera très bénéfique à votre santé psychique et émotionnelle. D'ailleurs, des études ont montré que des personnes malades ou accidentées qui prennent la responsabilité de s'occuper d'un animal domestique récupèrent beaucoup plus vite. Pourquoi ? Parce que les bêtes vous offrent un amour inconditionnel. Elles sont faciles à aimer et leur donner votre affection vous procure un grand bien-être. Les chiens, en particulier, semblent ne rien vouloir de plus que d'être à vos côtés et vous donner de l'amour. De plus, c'est un amour sans risque dans le sens où vous ne risquez pas de dire à votre animal quelque chose qui va le blesser ou de prendre sur vous tout le temps pour vous montrer sous votre meilleur jour ou vous comporter comme il faut. Les animaux – chiens, chats, oiseaux, poissons, lapins, lézards, hamsters, etc. – se contentent d'être ; ils ne demandent rien de plus que de voir leurs besoins fondamentaux satisfaits et vous permettent de les aimer et de les admirer de la manière qui vous convient le mieux.

Lorsque vous prenez soin de quelqu'un qui dépend de vous, vous ne pouvez pas ne pas remplir votre vide intérieur. Une fois que vous donnez de l'amour, vous l'attirez et devenez de plus en plus apte à le recevoir.

2 **Faites le bien anonymement autour de vous.** Faites l'expérience du don altruiste, motivé uniquement par l'amour et la compassion, sans redouter de voir votre générosité rejetée. Par exemple, faites don de

livres et de vêtements à un centre de réadaptation pour femmes battues. Donnez un peu d'argent pour permettre à des enfants défavorisés de partir en colonie de vacances. Apportez votre soutien à la bibliothèque de votre quartier, à un centre culturel ou à un institut de recherche. Personne ne refusera vos dons.

3 **Aimez-vous.** Paradoxalement, ce sont les personnes qui s'aiment, s'estiment et s'accordent de la valeur (sans pour autant ne pas aimer les autres) qui sont aimées du reste du monde. C'est comme l'opinion générale selon laquelle les banques n'acceptent de prêter de l'argent qu'à des gens qui n'en ont pas besoin.

Faites de vous-même un « excellent risque de crédit » en vous aimant et en vous montrant bienveillant à votre égard. N'attendez pas d'avoir gravi le K2, d'avoir réalisé la fusion du siècle dans le secteur des logiciels ou d'avoir participé à l'Ironman d'Hawaï, le triathlon le plus exigeant du monde. Agissez maintenant. Si cela fait trois ans que vous vous dites qu'un de ces jours vous allez passer une semaine dans une cabane au bord d'un lac, faites-le sans attendre. Participez à ce séminaire qui attise votre curiosité depuis des mois. Prenez des leçons de vol. Lorsque vous montrez que vous aimez la vie et la croquez à pleines dents, vous devenez irrésistible aux yeux des autres. Et ne craignez rien : ce n'est pas parce que vous vous aimerez que vous n'aurez plus de place dans votre cœur pour aimer les autres. Comme le dit le Talmud : « Si je ne suis pas pour moi, qui le sera ? Et si je ne suis que pour moi, qui suis-je ? »

23

Pourquoi est-ce que je préfère aider les autres que m'aider moi-même ?

« Je sacrifie mes propres besoins pour satisfaire ceux des autres. Je renonce à ce que je veux et je modifie ce que j'ai prévu de faire afin de me rendre disponible pour la personne qui a besoin de mon aide. Je viens souvent en aide à mes amis, quitte à abandonner sur-le-champ ce que je suis en train de faire. »

Bien sûr, il n'y a rien de plus admirable que l'altruisme. Mais si vous renoncez à vos propres besoins pour satisfaire ceux des autres, il y a une raison cachée. Vous préférez sans doute vous occuper des autres parce que cela vous éloigne de vos propres problèmes. Il est beaucoup plus facile de donner des conseils aux autres que de se pencher sur sa propre vie.

À l'extrême, vous pouvez aller jusqu'à consacrer votre vie entière aux autres, et pas seulement une partie de votre temps. Vous pensez que vous êtes incapable d'accomplir quelque chose de beau et de grand dans votre vie, alors vous vous résignez à servir les autres pour donner un sens à votre existence. Même si le comportement peut paraître identique, la motivation est différente de celle de quelqu'un qui met sa vie au service

de l'humanité. Cette personne aide les autres parce qu'elle est passionnée et sent que c'est sa vocation. Vous, ce que vous faites pour les autres, vous le faites à votre propre détriment. Autrement dit, vous faites pour les autres ce que vous ne pouvez pas faire pour vous.

Vous renoncez à vos propres passions et à votre plaisir personnel parce qu'au fond de vous vous pensez que vous ne méritez pas ou n'êtes pas capable de vous forger une vie riche et digne d'intérêt. Issue d'un sentiment d'infériorité et d'une dévalorisation, votre estime de vous-même est fondée sur l'opinion des autres. Vous êtes davantage préoccupé par ce que les autres pensent de vous que par ce que vous pensez de vous.

1 **Laissez les autres vous aider sans penser que vous devez leur donner quelque chose en retour.** Si vous vous êtes toujours mis dans la peau d'un martyr méconnu, ce sera très difficile et très inconfortable pour vous. Mais faites-le. Demandez de l'aide aux personnes qui vous entourent, demandez-leur de vous accorder faveurs et reconnaissance. Si ce sont de vrais amis, ils accepteront volontiers ; d'ailleurs, ils seront certainement ravis de pouvoir enfin vous donner quelque chose (car il se peut qu'ils fassent des tentatives infructueuses depuis des années !). Si vous craignez d'être perçu comme égoïste de demander de l'aide à vos amis, dites-vous que vous les aidez en faisant cela – vous leur accordez le plaisir de vous donner un peu d'eux-mêmes.

Le but de cet exercice n'est pas de vous créer des dettes supplémentaires à rembourser, mais de vous faire découvrir et ressentir la situation de l'autre côté de la barrière, de vous mettre dans la peau de quelqu'un qui bénéficie de la générosité des autres. Laissez quelqu'un d'autre préparer le dîner, régler les factures ou faire réviser la voiture, vous n'en mourrez pas ! Et profitez du temps libre pour faire quelque chose rien que pour vous, qui vous fait du bien, ou pour vous reposer. Vous l'avez bien mérité, non ?

2 **Reconnectez-vous au sens que vous voulez donner à votre vie.** Avant de faire quoi que ce soit pour une autre personne, demandez-vous : « Est-ce que je fais cela parce que j'apprécie cette personne ou parce que je veux que cette personne m'apprécie ? » Apprenez à faire la différence entre honorer vos propres désirs et vous conformer aux désirs

des autres par besoin d'approbation. Si vous êtes motivé par l'envie d'être apprécié ou par le refus d'être perçu de manière défavorable, n'aidez pas cette personne. Réhabituez-vous à agir pour répondre à vos propres besoins et désirs, et non à ceux des autres.

Quelle est votre passion dans la vie ? Pourquoi faites-vous ce que vous faites ? Reconnectez-vous à ce que vous aimez faire dans la vie. **Notez ce qui est important pour vous, les objectifs principaux que vous souhaitez atteindre et pourquoi ces choses sont importantes à vos yeux.** Qu'en attendez-vous ? Soyez enthousiaste à l'idée d'atteindre ces objectifs et imaginez-vous en train d'obtenir ce que vous voulez, avec un maximum de détails pour donner vie à vos aspirations les plus chères.

24

Pourquoi suis-je aussi conformiste ?

« J'assiste à une réunion et il me vient une excellente idée, mais quelque chose en moi m'empêche de prendre la parole. Je peux passer rapidement d'une attitude extravertie et sociable à une attitude introvertie et timide. Tantôt je prends des risques, tantôt je fais preuve de frilosité. Tantôt je mène la danse, tantôt je me contente de suivre. Ma vraie nature ne se manifeste pas toujours, car je suis un caméléon qui s'adapte à son environnement, quitte à ne plus être authentique. J'ai même parfois le sentiment de ne plus savoir qui je suis vraiment. »

Si votre comportement change continuellement, c'est que vous manquez d'estime de vous-même. C'est pour cela que vous êtes facilement intimidé. Vous avez peur que les gens ne vous aiment pas s'ils savent vraiment qui vous êtes. Vous dissimulez votre véritable personnalité et faites tout pour empêcher les autres de vous découvrir.

Parce que vous avez énormément besoin d'être apprécié et félicité, vous modifiez votre comportement pour maximiser vos chances d'être flatté, complimenté et approuvé. Toutefois, vous veillez à ne pas vous

faire trop remarquer ; vous cherchez des marques de reconnaissance, mais redoutez d'être sous le feu des projecteurs. Vous ne cherchez pas à vous singulariser et si vous recevez trop d'attention, vous êtes troublé. Vous êtes largement plus à l'aise de vous fondre dans la masse. N'oubliez pas que les individus qui ont une saine confiance en eux et s'acceptent tels qu'ils sont possèdent une personnalité cohérente et stable. Notre comportement ne doit pas être déterminé par le besoin d'obtenir l'approbation des autres. C'est votre insécurité intérieure qui vous pousse à vouloir être reconnu et apprécié des autres et à essayer de faire l'unanimité.

1 **Pratiquez l'argumentation et entraînez-vous à défendre une position, à la fois verbalement et non verbalement.** Certes, l'idée de défendre une position qui n'est pas partagée par la majorité peut vous effrayer, mais faites-le et vous en serez largement récompensé. Dites-vous que même deux personnes qui s'entendent très bien ne sont pas d'accord sur tout – si elles l'étaient, ce serait d'ailleurs le signe que quelque chose ne va pas. Réjouissons-nous d'être tous différents. Si nous étions tous semblables, quel intérêt aurions-nous à communiquer et à partager ? Gardez à l'esprit que ne pas être d'accord avec quelqu'un ne veut pas dire ne pas l'aimer. Deux personnes peuvent être en désaccord total sur un ou plusieurs points, mais se respecter, s'admirer et s'aimer. Nul ne détient la vérité, ni vous, ni l'autre. Vous avez autant le droit que votre voisin d'avoir une opinion et de la défendre.

Par conséquent, apprenez à exprimer plus efficacement votre opinion. Devenez membre d'un club local Toastmasters ou de tout autre association ayant pour vocation d'aider ses membres à prendre la parole en public. Dans un environnement sécurisant, vous pouvez apprendre à débattre une question et à présenter vos arguments, puis recevoir des retours précieux des autres membres. Vous pouvez aussi saisir toutes les occasions chez vous, à votre travail ou en société de soutenir un point de vue au nom de quelqu'un d'autre, comme si vous étiez un avocat dans un tribunal. Ou la prochaine fois que vous avez peur de prendre la parole en réunion, notez cette excellente idée que vous n'avez pas pu exprimer verbalement et soumettez-la à votre responsable. Identifiez-vous à vos bonnes idées et vous vous distinguerez du lot.

2 **Prenez des cours de théâtre ou rejoignez un groupe de théâtre amateur.** Si vous craignez d'avoir la vedette, c'est peut-être justement d'être sous le feu des projecteurs dont vous avez besoin pour prendre confiance en vous. Inscrivez-vous dans un cours de théâtre pour adultes, passez des auditions pour faire des lectures de textes ou rejoignez une troupe de théâtre amateur. Paradoxalement, le théâtre est le meilleur moyen de découvrir qui vous êtes : en jouant différents rôles, vous approfondissez votre compréhension de vous-même et de ce que vous apportez à chacun de vos personnages.

Dans ce contexte, je vous propose un exercice très utile : redevenir l'adolescent que vous étiez. Car c'est à l'adolescence que l'on ressent généralement le besoin de se rebeller et d'être anticonformiste. Que vous ayez joué les rebelles ou non, essayez simplement de voir ce que vous ressentez en faisant les choses autrement des autres ou, du moins, différemment des figures d'autorité. Et appuyez-vous sur ce sentiment pour renforcer votre individualité.

25

Pourquoi suis-je aussi dur avec moi-même ?

« Je m'en veux terriblement d'avoir subi un échec, et pourtant je sais que j'ai fait de mon mieux. Je suis mon pire critique lorsqu'il s'agit de juger mes résultats, mon apparence et mon comportement. Je m'en prends à moi-même pour tout ce que je fais comme pour tout ce que je ne fais pas. Si je réussis 99 tâches sur 100, c'est sur la centième ratée que je reste focalisé et je ne digère pas cet échec, pourtant très relatif. »

Vous êtes mû par des idéaux irréalistes, vos propres attentes et les attentes des autres. Vous n'êtes quasiment jamais à la hauteur de vos critères de perfection et vous vous en voulez affreusement lorsque vous ne satisfaites pas vos propres attentes. Il existe un fossé entre ce que vous faites et ce que vous devriez faire, selon vous. Et c'est dans ce piège que vous tombez sans cesse. Vous n'êtes jamais capable d'apprécier ce que vous accomplissez parce que vous n'arrêtez pas de critiquer vos efforts. Vous êtes incapable de vous voir tel que vous êtes parce que vous ne voyez que ce que vous n'êtes pas. Votre vie est une lutte permanente entre vos attentes et vos résultats, et cette lutte vous mène systématiquement dans l'impasse.

Au lieu de vous inciter à essayer de faire toujours mieux pour obtenir des réussites satisfaisantes, vos attentes élevées vous desservent : au bout d'un moment, vous ne voyez plus l'intérêt de fournir des efforts pour un objectif que vous n'atteindrez jamais. Vous obtenez peu de résultats positifs parce que vous êtes incapable de vous focaliser sur votre objectif. Vous restez obnubilé par ce qui ne s'est pas passé exactement comme vous l'aviez prévu. Vous vous enlisez souvent dans des détails et des idéaux de perfection totalement irréalistes.

L'autocritique excessive est souvent utilisée pour masquer une insécurité intérieure spécifique et plus profonde qui justifie l'inaction. Si vous vous dites « Je suis incapable de tout », vous n'allez même pas essayer puisque, de toute façon, vous pensez que vous allez échouer. Si vous êtes persuadé d'avoir un gros nez, vous en déduisez que vous n'allez plaire à personne et donc qu'il est inutile d'essayer de rencontrer l'âme sœur.

Être très dur envers soi-même peut aussi être un mécanisme de défense pour désamorcer les critiques des autres. Redoutant qu'ils vous tombent dessus suite à une performance que vous jugez médiocre, vous prenez les devants en vous critiquant ouvertement. Du coup, les autres vous disent : « Ne sois pas aussi dur envers toi-même. »

C'est d'abord dans votre cœur et dans votre tête que la bataille se joue, qu'il y ait défaite ou victoire. La réalité à laquelle vous êtes confronté n'est que l'expression d'une issue que vous avez déjà décidée. Vous devez être dans votre camp. La vie est suffisamment dure pour ne pas vous rajouter un ennemi intérieur.

1 **Libérez-vous de vos attentes irréalistes.** Faites un flashback sur votre enfance et essayez de vous rappeler si quelqu'un vous a dit : « Tu n'es pas assez bon. » Êtes-vous revenu à la maison tout excité avec un 9 sur 10 à votre dictée, mais vos parents ont-ils été déçus que vous n'ayez pas obtenu un 10 sur 10 ? Vos parents s'attendaient-ils à ce que vous soyez sélectionné pour participer à un tournoi de tennis régional, comme votre grand frère, sauf que vous êtes moins doué que lui pour ce sport ? Vous êtes-vous promis de devenir millionnaire avant l'âge de 25 ans et votre rêve n'est-il toujours pas réalisé maintenant que vous en avez 27 ?

Réfléchissez à ce que vous avez gagné à avoir toutes ces attentes excessives. En êtes-vous sorti plus motivé ou, au contraire, plus démotivé ?

2 **Déclarez votre liberté enfin retrouvée.** Créez votre propre Déclaration d'Indépendance en affirmant que vous vous libérez pour toujours de la tyrannie des attentes périmées. Notez chacune de vos vieilles croyances, pendant combien de temps elles vous ont pourri la vie et faites une énorme croix, un X à l'encre noire, dessus. Puis, déclarez qu'aujourd'hui est le premier jour de votre nouvelle vie. Célébrez votre capacité à vous fixer de nouveaux objectifs réalistes et à élaborer de nouvelles stratégies pour les atteindre. **Ajoutez ces nouveaux objectifs et stratégies à votre Déclaration d'Indépendance et jurez que ce sont vos nouveaux idéaux**. Encadrez ce document et accrochez-le à un endroit où vous passez tous les jours. Jetez-y un œil fréquemment pour suivre vos progrès et récompensez-vous à chaque étape franchie avec succès.

3 **Chaque fois que vous commencez à vous critiquer, transformez instantanément cette critique en affirmation positive.** Puisque vous vous parlez sans cesse, utilisez cette faculté pour vous donner confiance et non pour vous démolir. La prochaine fois que vous vous dites : « Pourquoi est-ce que je fais l'effort de bien m'habiller pour cette soirée ? Je suis trop grosse, de toute façon ! », remplacez cette pensée par : « Je suis heureuse de faire l'effort de bien m'habiller parce que j'aime cela. Je me sens belle quand j'ai une tenue féminine qui me met en valeur. » Ce genre d'affirmation peut vous sembler complètement étrange et inédit au départ, mais en vous entraînant régulièrement, vous serez étonné de voir à quel point l'autocritique était devenue partie intégrante de votre quotidien. Désormais, saisissez chaque occasion de renforcer votre estime de vous-même.

À la fin de la journée, vous pouvez aussi écrire tout ce que vous avez dit, fait ou pensé qui a eu un effet positif. Tracez deux colonnes sur un papier, celle de gauche pour y noter ce qui s'est bien passé, celle de droite pour les événements qui ne se sont pas déroulés exactement comme prévu. Comparez les deux colonnes. Laquelle est la plus remplie ?

26

Pourquoi mon comportement change-t-il en fonction de celui des autres ?

« Je suis dans un séminaire et je souhaite vraiment poser une question, mais je ne le fais pas. D'autres participants se mettent à poser des questions, et c'est à ce moment-là que je me décide justement à ouvrir la bouche pour poser la mienne. Je me tourne vers les autres pour savoir comment me comporter et je me sens très mal à l'aise d'être le centre d'attention. »

Dans une société, les individus se tournent souvent les uns vers les autres pour savoir comment se comporter. La plupart d'entre nous sont des suiveurs, pas des leaders, et préfèrent rester dans les sentiers battus. Il nous semble largement plus confortable de laisser les autres fixer les règles du jeu et de nous y conformer par la suite en évitant de faire des vagues. C'est pour cette raison que les émissions comiques à la télévision utilisent des rires préenregistrés. Trouvez-vous une chose plus drôle si elle fait rire d'autres personnes ? En tout cas, c'est l'opinion générale, et la vôtre aussi, sans doute.

Votre tendance grégaire se retrouve dans bien d'autres aspects de votre vie. Lorsque vous laissez votre comportement être influencé par celui des autres, vous sacrifiez vos propres besoins et désirs pour être accepté. Les individus indépendants et assurés sont moins susceptibles de se laisser influencer par la majorité s'ils pensent que ce n'est pas dans leur intérêt. Ils savent ce qu'ils veulent et faire cavalier seul ne les dérange pas le moins du monde. Mais vous, vous ne voulez surtout pas être un libre penseur qui attire l'attention. Vous avez peur de l'isolement qui en découle. Vous préférez être conformiste et ressentir un sentiment d'appartenance au troupeau.

C'est la raison pour laquelle vous avez tendance à aligner votre jugement sur celui des autres. Sur l'autoroute, si vous voyez une circulation intense en sens inverse, vous vous demandez si vous ne vous êtes pas trompé de route. Vous faites partie de ceux qui demandent aux autres ce qu'ils ont l'intention de commander au restaurant. Vous voulez rester dans les sentiers battus et rechignez à prendre le moindre risque.

1 **Soyez le premier.** La prochaine fois que vous êtes en compagnie d'autres personnes et que l'occasion se présente de partager des informations sur vous, soyez le premier à vous proposer. N'attendez pas de voir ce que les autres vont dire. Faites comme si c'était votre dernière chance sur cette Terre de dire quelque chose et que si vous ne saisissez pas cette opportunité, vous ne pourrez plus jamais prononcer un seul mot durant le restant de vos jours. Dans un cours, un séminaire ou une réunion, levez la main le premier. Au restaurant, commandez ce dont vous avez envie au lieu d'attendre le choix des autres. Dites-vous que dans un mois, personne ne se souviendra ni se souciera de ce que vous avez commandé.

2 **Habituez-vous à entendre le son de votre propre voix.** Beaucoup de gens ont une réaction négative la première fois qu'ils écoutent leur voix dans un enregistrement. Ne vous laissez pas décourager. Procurez-vous un enregistreur audionumérique et utilisez-le dans les contextes les plus variés. Par exemple, si vous pensez que vos compétences en matière de communication téléphonique ont besoin d'être améliorées, enregistrez ce que vous dites, puis réécoutez-vous aussitôt.

Je vous garantis que saurez en tirer les leçons ! (« J'ignorais que je disais " euh ! " si souvent ! ») C'est un moyen fiable et pratique de développer vos capacités de communication, et notamment votre assurance verbale, qui ne vous mentira jamais.

3 **Trouvez du plaisir à pratiquer des activités solitaires.** Passez du temps avec vous-même, juste en restant face à vous-même ou en faisant quelque chose qui vous plaît tellement que vous en perdez la notion du temps. Pour certains c'est de courir, pour d'autres de faire de la peinture, pour d'autres encore c'est de jardiner, d'aller à la pêche, de faire du vélo ou de la randonnée en montagne… Quelle que soit votre activité de prédilection, profitez-en pour vous reconnecter à vous-même.

4 **N'oubliez pas que nous n'avons qu'une vie.** Souvenez-vous en la prochaine fois que vous serez tenté de suivre les sentiers battus en faisant comme tout le monde. Ralph Waldo Emerson écrivait très justement : « Évite d'être trop timide dans tes actions ; la vie est une expérience. » Vous rappelez-vous, il n'y a pas si longtemps, quand vous redoutiez vos examens finaux, les sorties avec des inconnus, vos rendez-vous chez le dentiste et vos entrevues d'embauche ? Après toute cette tension et ces sueurs froides, que s'est-il passé ? Le jour J est arrivé, puis s'est terminé, comme tous les autres jours de la vie. Vous avez survécu et continué d'avancer. Alors, la prochaine fois que vous rechignez à être pleinement vous-même, rappelez-vous que le présent ne sera bientôt plus qu'un souvenir. Mais quel souvenir aimeriez-vous en garder ?

Voici l'histoire d'un rabbin qui protestait pour défendre une cause en laquelle il croyait dur comme fer. L'un de ses amis lui a demandé : « Qu'est-ce que tu es en train de faire, à ton avis ? Tu ne peux pas changer le monde. » Le rabbin lui a répondu : « Peut-être, mais le monde ne peut pas me changer. » Il n'est jamais trop tard pour être soi-même, pensez-y.

27

Pourquoi ai-je autant l'esprit de compétition ?

« Dans la vie, tout est compétition pour moi, et je dois absolument gagner. Je vois les choses noires ou blanches. Soit je réussis, soit j'échoue. Je tire une grande fierté de mes victoires, mais je suis un très mauvais perdant. »

Avoir l'esprit de compétition n'est pas mauvais en soi. Néanmoins, vouloir faire de son mieux est très différent de vouloir gagner à tout prix. Vous avez besoin de prouver quelque chose aux autres et à vous-même. Vous faites tout pour gagner parce que vous avez un besoin vital d'être approuvé. Vous doutez de votre valeur personnelle et cherchez les félicitations des autres pour renforcer une estime de vous-même défaillante.

Vous croyez dur comme fer que vous devez accomplir de grandes choses pour être quelqu'un de bien, de grand, de valeur. Vous vous identifiez à vos victoires et à vos défaites. Si vous gagnez une partie de tennis, vous vous sentez un vainqueur. Si vous perdez, vous vous voyez comme un perdant. À chaque nouveau défi, c'est votre image de vous qui est en jeu et, selon l'issue, vous en sortez grandi ou affaibli dans votre estime de vous-même.

Vous avez besoin d'avoir raison tout le temps. Vous admettez rarement la défaite, même s'il est clair que vous avez tort. Vous ne pouvez pas prendre le risque de remettre en question votre jugement et vos opinions et, par conséquent, vous défendez votre point de vue même si vous n'y croyez plus réellement. Vous défendez même encore plus solidement votre vision des choses quand vous en doutez. C'est une tentative inconsciente pour vous convaincre vous-même autant que pour convaincre les autres.

Vous trouvez toujours que vous n'en avez pas fait assez et voudriez avoir accompli de nombreuses prouesses pour montrer votre valeur au monde. Vous transmettez facilement votre savoir, votre expérience et votre sagesse. Vous aimez bien donner des conseils, mais vous êtes facilement vexé si les autres ne les prennent pas pour parole d'évangile. Votre estime personnelle tient à la valeur que les autres attribuent à vos connaissances, et s'ils rejettent vos idées, c'est comme s'ils vous rejetaient. C'est pourquoi les personnes âgées prennent souvent plaisir à partager tout ce que la vie leur a appris. Pour d'autres, le plus important est de montrer tous les biens qu'ils ont accumulés au cours de leur vie. C'est le seul moyen qu'ils ont trouvé pour montrer au monde qu'ils sont quelqu'un – des êtres exceptionnels, cela va sans dire.

1 **Participez à des activités qui nécessitent un travail d'équipe.** Se rassembler pour tendre vers un but commun est une expérience incroyablement revigorante. Participez à des activités avec et sans esprit de compétition pour mieux comprendre ce que signifie le verbe « coopérer ». De nombreux sports reposent sur le travail d'équipe. Pour gagner, les membres doivent focaliser leurs efforts sur l'intérêt de l'équipe et donner le meilleur d'eux-mêmes.

Bien sûr, il existe une multitude d'activités dénuées de toute forme de compétition qui développent le sens de la coopération. Pourquoi ne pas vous inscrire dans un club ou faire partie d'un comité dans le domaine de votre choix ? Pourquoi ne pas participer bénévolement à une campagne de nettoyage de votre quartier ou des plages environnantes ? Vous n'en tirerez pas une gloire personnelle, mais la fierté et la satisfaction de savoir que vous avez œuvré en faveur de l'environnement et contribué à améliorer votre cadre de vie. Et si vous avez quelques dons artistiques,

pourquoi ne pas proposer de fabriquer et de peindre des décors de théâtre pour rendre service à une association locale ? Les opportunités d'offrir votre collaboration sont infinies et vous serez toujours bien accueilli.

2 **Sortez de votre domaine de compétence.** L'assurance – ou la confiance en soi – et la conscience de sa propre valeur sont deux choses différentes. La confiance en soi est liée aux capacités et aux talents que l'on perçoit en soi, tandis que l'estime de soi est la valeur que l'on s'accorde en tant qu'être humain. Ce n'est pas parce que vous n'êtes pas compétent dans tel ou tel domaine que vous ne valez rien. Chaque individu est doué pour certaines choses et beaucoup moins doué pour d'autres, mais les problèmes surgissent lorsqu'on s'identifie uniquement à ce qu'on accomplit. Vous êtes beaucoup plus que vos réussites !

Alors trouvez-vous une activité à laquelle vous ne connaissez rien, ou presque. Et engagez-vous à la pratiquer avec passion, quelles que soient vos performances. **Votre objectif doit être d'apprendre, pas d'essayer d'atteindre la perfection.** Dès que vous acquérez certaines compétences dans tel ou tel aspect de cette nouvelle activité, réorientez vos efforts sur un autre aspect qui a besoin d'être travaillé et amélioré. Ainsi, vous apprenez constamment. Par exemple, si vous vous mettez au tennis, vous pouvez commencer par vous concentrer sur votre service, puis travailler vos déplacements ou votre revers. Si vous apprenez le piano, focalisez-vous d'abord sur le déchiffrage, puis sur le rythme avant de passer au travail du phrasé.

Si nécessaire, instaurez un système de récompenses et de pénalités pour bien vous mettre dans la tête que le but de l'exercice est d'apprendre, uniquement d'apprendre. Créez un graphique avec les différents domaines de compétence à travailler pour suivre l'évolution de vos progrès. Récompensez-vous à chaque étape franchie. Mais restez totalement honnête avec vous-même. Chaque fois que vous êtes rattrapé par votre exigence de perfection, arrêtez !

28

Pourquoi ai-je besoin de contrôler les autres ?

« Même si je ne suis pas sûr de la direction, j'insiste pour dire aux autres où il faut aller. Il est important pour moi qu'ils connaissent mon mode de pensée et adoptent mon point de vue. En général, je sais ce qui est bien pour eux et je suis vraiment très en colère quand ils ne suivent pas mes conseils. »

Vous confondez le besoin de contrôle et le besoin d'être respecté. Vous pensez que si les autres n'écoutent pas vos idées, ils ne vous respectent pas en tant que personne. Vous êtes en proie à un sentiment d'insuffisance inconscient. Et ce sentiment se manifeste à travers une persona de domination et de contrôle. Vous tentez de compenser votre sentiment d'insuffisance, voire d'impuissance en contrôlant la vie des autres. Puisque vous avez besoin de tenir les rênes, vous dénigrez les autres pour vous sentir supérieur. Vous prononcez des phrases du style : « Tu ne fais jamais rien comme il faut ! » ou « Combien de fois je t'ai dit de ne pas le faire comme ça ! » ou encore : « Laisse, je vais le faire moi-même ! »

Vous êtes vraiment quelqu'un qui veut tout régenter. Vous êtes influent et avez de belles réussites à votre actif ; contrairement à votre double qui souffre de graves insuffisances, vous contrôlez parfaitement votre vie. Toutefois, vous avez terriblement besoin de garder le pouvoir en toutes situations. Même si vous réussissez, votre sentiment d'insuffisance reste solidement ancré au fond de vous.

1 **Créez un enregistrement destiné à améliorer votre estime personnelle.** Le besoin de contrôler les autres deviendra beaucoup moins prégnant si vous parvenez à vous débarrasser de votre propre sentiment d'insuffisance et d'impuissance**. Replongez-vous dans votre passé et identifiez les personnes dont vous recherchiez absolument l'approbation.** Avez-vous toujours terriblement besoin des paroles de reconnaissance de vos parents, de vos enseignants ou d'autres figures d'autorité ? Au travail, avez-vous besoin d'entendre les compliments ou les félicitations de votre chef, de vos collègues ou d'autres personnes ? Quel type de reconnaissance attendez-vous exactement ?

Rédigez un texte dans lequel toutes les personnes qui comptent pour vous vous disent exactement ce que vous voulez entendre : combien vous êtes intelligent et talentueux, combien elles admirent ce que vous faites, etc. Puis enregistrez-le – une durée de trente minutes environ est raisonnable – et écoutez-le au moins une fois par jour. Mettez un maximum d'émotion et de conviction dans vos paroles. Faites des copies de l'enregistrement pour en avoir un chez vous, un à votre travail et un dans la voiture. Écoutez ces paroles positives chaque fois que votre énergie physique ou mentale commence à faiblir. Elles feront des miracles pour améliorer votre estime de vous-même et diminuer votre besoin de contrôler les autres.

2 **Développez vos capacités de leadership, d'encadrement et d'attention aux autres.** Le leadership n'est pas une affaire de domination ni de contrôle, mais plutôt une façon de prendre soin des autres, c'est-à-dire d'être à l'écoute de leurs besoins et de les encourager à agir dans leur intérêt et celui du groupe. Les meilleurs enseignants et les parents les plus attentifs savent bien que les enfants apprennent mieux, non pas en étant gavés de force ou vissés, mais en étant libres de

prendre des décisions importantes et d'en expérimenter eux-mêmes les conséquences (leur sécurité étant assurée, bien sûr).

Si cette vision du contrôle vous est complètement étrangère, **lisez des biographies de leaders charismatiques susceptibles de vous inspirer**. Vous découvrirez qu'ils ont tous réussi à tempérer leur force par de la compassion. Sans un minimum de compréhension de la dimension humaine, vous ne pouvez pas vous contrôler ni contrôler les autres. Si vous n'avez pas d'enfants autour de vous, recherchez leur compagnie – **passez une journée par mois avec votre neveu ou votre nièce, faites du soutien scolaire ou donnez un coup de main dans une garderie quelques heures par mois**. Cela va vous ouvrir les yeux et réorienter votre tendance à vouloir tout contrôler vers un objectif plus louable : prendre soin des autres, les guider et les encourager à donner le meilleur d'eux-mêmes.

29

Pourquoi est-ce que j'espère secrètement voir les autres échouer ?

« C'est une bonne amie à moi, mais j'éprouve une certaine satisfaction quand je découvre que son petit ami vient de la quitter. Je me sens un peu coupable d'avoir de telles pensées, mais c'est plus fort que moi. J'aime entendre parler de millionnaires qui perdent leur fortune et de relations amoureuses qui se sont brisées. »

Nous sommes tous un peu jaloux ou envieux de temps en temps, mais vous, les échecs des autres vous rassurent. Bien que vous ne cherchiez nullement à faire de la peine aux autres, vous tirez un certain plaisir de voir le malheur s'abattre sur eux.

Les malheurs des autres vous permettent de vous sentir mieux dans votre propre existence. Vous mesurez votre réussite par rapport à ce que font vos semblables. Et s'ils échouent, vous avez l'impression de réussir.

Chaque fois que vous voulez vous sentir bien dans votre vie, vous observez ceux qui sont plus mal lotis que vous. Vous n'avez pas besoin de faire trop d'efforts pour réussir tant que vous jugez que vous faites mieux

que ceux qui vous entourent. Vous préférez être un gros poisson dans un petit étang qu'un petit poisson dans un grand étang. C'est pourquoi vous cherchez à vous entourer de personnes qui obtiennent de moins bons résultats que vous ; cela vous rappelle constamment à quel point vous êtes bon !

Vous voyez le monde comme une grande compétition où tout le monde se bat contre tout le monde. Vous pensez que la vie est un gâteau coupé d'avance en deux parts : une part de chance et une part de malchance. Vous êtes convaincu que tout le monde ne peut pas tout avoir ; selon la loi des moyennes, en laquelle vous croyez, la chance ne peut pas sourire à tout le monde. Alors quand d'autres échouent, vous pensez que vous avez davantage de chance de réussir. Quand le malheur frappe votre voisin, vous poussez un soupir de soulagement inconscient parce que votre chance d'être heureux augmente !

1 **Trouvez des objectifs qui vous enthousiasment et poursuivez-les avec passion.** Jalouser la réussite des autres prouve que vous êtes insatisfait dans votre propre vie. Les voir profiter du fruit de leur travail vous rappelle douloureusement que vous n'avez pas ce que vous voulez et que vous n'avez pas vraiment cherché à l'obtenir.

Comment gagnez-vous votre vie ? Votre travail vous donne-t-il entière satisfaction ? Vous y épanouissez-vous ? Avez-vous l'opportunité d'évoluer, personnellement et professionnellement ? Quelles activités remplissent l'essentiel de vos journées ? **Répondez à ces questions maintenant. Puis, en imaginant que votre réussite soit automatiquement garantie, notez ce que vous souhaitez vraiment faire de votre vie.** Qu'est-ce qui donne le plus de sens à votre existence ? De quels types de personnes souhaitez-vous vous entourer ? Où voudriez-vous vivre ? Ne bridez surtout pas votre imagination, laissez-vous aller à rêver en veillant à être le plus précis possible dans ce que vous voulez.

Traduisez votre vision et vos objectifs sous la forme concrète d'un enregistrement, d'une image, d'un graphique, d'une liste ou d'un panneau pour les rendre vivants. Cela vous permettra d'éprouver un sentiment d'accomplissement au moment même où vous poursuivez vos nouveaux objectifs et de prendre autant de plaisir à faire le voyage qu'à atteindre votre destination.

2 **Dites-vous que la vie n'est pas un jeu à somme nulle.** Contrairement à ce qu'on a pu vous dire, il n'existe pas un réservoir de ressources limitées. Quand quelqu'un gagne, tout le monde gagne. Chaque victoire d'un individu est une avancée pour tous les autres. Chaque fois qu'un nageur olympique établit un nouveau record mondial, il incite les autres à puiser en eux pour donner le meilleur d'eux-mêmes et pulvériser le record existant. Chaque fois qu'un généticien perce un peu plus les secrets de la molécule d'ADN, il apporte sa pierre au savoir collectif et œuvre à l'amélioration de la condition humaine.

Pour reprendre les mots du grand poète anglais du 17e siècle John Donne : « Aucun homme n'est une île, un tout complet en soi ; tout homme est un fragment du continent, une partie de l'ensemble… la mort de tout homme me diminue parce que je fais partie de l'humanité ; aussi, n'envoie jamais demander pour qui sonne le glas ; il sonne pour toi. »

30

Pourquoi est-ce que je suis obsédé par les choses les plus insignifiantes ?

« Il s'agit de tout et de rien. Un bouton qui tombe de ma chemise ; mon café qui se répand sur ma chaise ; quelqu'un qui me fait une queue de poisson sur la route. Je deviens fou de rage, comme s'il s'agissait d'une terrible catastrophe. Je suis connu pour être soupe au lait et avoir mauvais caractère. Je m'emporte pour un rien. Je deviens agressif envers les autres sans raison majeure. Et je m'énerve facilement contre des gens qui ne comprennent pas au quart de tour ce que je dis. »

Vous n'avez sans doute rien dans votre vie qui absorbe votre énergie. Sans passion, sans cause à défendre, vous n'avez rien pour vous ancrer, rien pour vous permettre de prendre un peu de recul, de relativiser les choses et de savoir ce qui est vraiment important pour vous dans la vie. Être mû par un objectif et donner du sens aux choses permet de prendre un peu de hauteur de vue, et c'est justement ce qui vous fait défaut.

Si votre attention n'est pas orientée vers un but qui vous tient à cœur, vous laissez les petites choses insignifiantes prendre autant d'importance

que les grandes. L'individu qui a une vie bien remplie et s'épanouit dans ce qu'il fait ne se tracasse pas pour des futilités. C'est ce qui explique pourquoi les personnes qui ont frôlé la mort disent que leur expérience de mort imminente a changé toute leur vision des choses et leur a permis de relativiser. Quand on a failli mourir, les fêlures dans le carrelage n'ont pas grande importance. Ce ne sont pas les choses, mais notre point de vue sur les choses qui est déterminant. Si nous n'avons aucun objectif vers lequel orienter notre attention et progresser, nous devenons incapable de faire la part des choses. Le moindre petit événement qui survient ne fait pas partie de votre vie : il est votre vie.

Si vous êtes obnubilé par des choses sans importance, vous risquez de passer à côté de celles qui comptent. Les tracasseries inutiles vous évitent d'avoir à regarder en face les véritables défis de votre vie.

Vous ne supportez pas que des petites choses n'aillent pas comme vous voulez parce que vous savez qu'il ne se passe pas grand-chose dans votre vie, et vous êtes d'autant plus mécontent qu'il ne se passe justement que des choses insignifiantes dans votre existence. Si ces petites choses vont mal, c'est comme si tout allait mal pour vous. Vous vous dites : « Est-ce qu'il ne peut pas m'arriver pour une fois quelque chose de bien dans ma vie ? » Votre insatisfaction trouve un exutoire à l'extérieur. Vous vous emportez si les autres ne sont pas « parfaits ». Vous trouvez des défauts et des problèmes partout et n'avez absolument aucune patience pour rien ni personne quand vous êtes en mode insatisfaction.

Comme vous n'avez pas d'ancrage psychologique solide et sécurisant, vous vous sentez vite débordé ou paralysé quand quelque chose vous préoccupe. C'est la raison pour laquelle vous gérez assez mal le stress. Vous êtes incapable de vous concentrer sur une tâche si quelque chose vous trotte par la tête. Vous ne gérez pas non plus très bien les difficultés du quotidien parce que la moindre petite chose est considérée comme un gros problème. Votre tendance à tout exagérer peut vous rendre hypocondriaque. En passant tout à la loupe, vous êtes certain de trouver une raison d'être insatisfait.

Si vous vous êtes un jour retrouvé dans une relation de couple qui a pris fin soudainement et sans raison apparente, ne cherchez pas plus loin. Si, au départ, votre partenaire ne se sentait pas suffisamment solide et sécurisé(e) par des objectifs à poursuivre ou un sens à donner à sa vie,

il(elle) a probablement vu votre relation comme une bouée de sauvetage, une ancre à laquelle se fixer. Dès que cette personne a pu sentir une assise plus solide et prendre confiance en elle dans d'autres domaines de sa vie, elle n'a plus eu besoin de la stabilité que lui apportait sa relation avec vous. Vous avez l'impression que ses sentiments ont changé, alors que c'est sa relation à elle-même qui s'est transformée.

1 **Chaque matin, rappelez-vous les choses vraiment importantes dans la vie.** Il n'y a rien de tel pour remettre chaque chose à sa place. Êtes-vous toujours en vie ? Habitez-vous un pays libre ? Avez-vous la possibilité de décider ce que vous voulez faire de votre vie ? Avez-vous de l'air à respirer ? Pouvez-vous sentir le soleil caresser votre peau ? Estimez-vous heureux et remerciez la vie de tout ce qu'elle vous donne.

Comparez votre vie à celle de gens beaucoup plus malheureux que vous. Lisez des livres ou regardez des films qui vont vous faire prendre conscience de la chance que vous avez. Lisez le *Journal* d'Anne Frank, l'histoire vraie de deux familles juives obligées de se cacher dans un minuscule grenier pendant des années pour échapper aux nazis qui occupaient la ville d'Amsterdam pendant la Seconde Guerre mondiale. On ne peut pas lire ce livre sans être bouleversé par la force de survie de l'esprit humain dans les conditions les plus terribles.

2 **Créez un système visuel qui vous aide à vous fixer des priorités.** Achetez deux bocaux, un grand et un petit. Collez sur le plus grand une étiquette marquée « petites choses insignifiantes ». Sur des petites bandes de papier blanc, notez toutes les petites choses qui ont tendance à vous mettre dans tous vos états, comme par exemple trouver une serviette mouillée sur le lit ou renverser des céréales par terre. Mettez ces petits papiers dans le grand bocal. Chaque fois que vous avez une réaction disproportionnée à un événement mineur, notez-le sur un petit papier que vous ajoutez dans le grand bocal. Et maintenant, dites-vous que tous ces petits papiers n'ont aucune importance et ne méritent pas votre attention.

Collez sur le petit bocal une étiquette marquée « choses importantes ». Faites très attention à ce que vous mettez dans ce bocal ; réservez-le à des décisions majeures, par exemple où vous souhaitez en être

professionnellement dans cinq ans ou si vous voulez avoir des enfants. Notez ces grandes choses sur des petits papiers dorés et mettez-les dans le bocal. À présent, dites-vous que ces quelques petits papiers sont les choses sur lesquelles vous devez vous focaliser en priorité.

Tous les deux mois environ, videz les bocaux. Relisez ce que vous avez écrit sur les petits papiers dorés : est-ce toujours d'actualité ? Si ce n'est pas le cas, jetez vos petits papiers périmés et remplacez-les par d'autres priorités. Pour les petits papiers blancs, procédez à un rituel d'adieux : brûlez-les ou débarrassez-vous en avec un grand geste libérateur ! Entamez ce nouveau mois avec un bocal vide de « petites choses insignifiantes » et voyez si vous mettez cette fois plus de temps à le remplir.

31

Pourquoi ai-je l'impression qu'il va m'arriver un malheur s'il m'arrive un bonheur ?

« À peine ai-je trouvé une bonne place de stationnement que je me dis : « Attends, je parie que quelqu'un va te rentrer dedans. » Je suis incapable d'accepter un bonheur inattendu ou attendu sans avoir la sourde impression que je vais en payer le prix plus tard. Je ne peux jamais profiter pleinement d'un événement heureux parce que je me demande toujours ce qui m'attend après. »

Croire qu'un événement heureux a toujours une contrepartie malheureuse est une croyance très répandue, alimentée notamment par le fait que dans la vie, beaucoup de choses ont un prix, en effet. Un ami vous fait une faveur, mais seulement si… J'ai la garantie de gagner si… Depuis que nous sommes tout petits, nous n'avons cessé d'entendre « Rien n'est gratuit », « On n'a rien sans rien », etc. Bien que cette façon de penser ne soit pas dénuée de bon sens, si vous en êtes au point de ne pas pouvoir accepter qu'il vous arrive le moindre événement heureux, vous avez un problème, effectivement.

Votre capacité à accueillir avec joie ou, au contraire, avec inquiétude, un événement heureux, dépend d'un critère tout simple : si vous avez le sentiment de mériter ou de ne pas mériter cette chance. Si vous jugez que vous la méritez, vous l'acceptez volontiers. Mais vous êtes de ceux qui pensent qu'ils ne méritent pas une bonne place de stationnement ! Dès qu'il vous arrive un bonheur imprévu, votre sentiment de ne pas le mériter réveille votre anxiété. Le plus grave, c'est la difficulté que vous avez à reconnaître que vous sabotez vos propres réussites.

Votre mauvaise image de vous-même et votre sentiment de ne pas mériter la chance qui vous sourit influencent votre comportement. Par conséquent, vos résultats sont à l'image de votre négativité. Autrement dit, vous avez une image de vous-même et vous modelez vos pensées et votre comportement autour de cette perception. Imaginons que vous faites une partie de golf et que les choses se présentent bien pour vous. Au bout de neuf trous, vous vous rendez compte que si vous continuez à ce rythme-là, vous allez atteindre un niveau d'excellence que vous n'avez encore jamais atteint. Que se passe-t-il ? Soudain vous jouez moins bien et terminez avec un résultat que vous pensez inconsciemment mériter. Votre performance correspond à votre perception de vous-même. En sabotant votre propre réussite, vous êtes dans la prophétie autoréalisatrice, ce qui vous donne malgré tout un certain sentiment de sécurité. Le résultat reflète ce que vous pensez de vous. Alors tout va bien. Votre vie est équilibrée et sans surprise.

C'est la raison pour laquelle vous réussissez beaucoup mieux quand vous êtes de bonne humeur et vous vous sentez en pleine forme. Vous avez, du moins temporairement, une image positive de vous-même, et vos pensées comme vos actes sont en harmonie avec quelqu'un qui pense pouvoir réaliser une belle performance et ne voit pas pourquoi il n'y arriverait pas. Et quand votre estime de vous est au plus bas, vous obtenez les résultats de quelqu'un qui, selon lui, ne mérite pas de réussir.

Ainsi, paradoxalement, penser qu'un malheur va forcément arriver pour succéder à un bonheur devient votre réalité. Et les faits vous donnent raison parce que vous ajustez constamment votre comportement pour vous conformer à vos attentes. Outre le confort psychologique de la cohérence, ce mode de réaction vous permet de garder le moral quand rien d'heureux ne se produit et vous empêche de

poursuivre des objectifs plus ambitieux pour obtenir le meilleur de la vie. À vos yeux, un manque de chance signifie simplement que vous n'avez pas à redouter qu'un malheur vous tombe dessus pour rééquilibrer les choses.

1 **Créez un scénario qui vous permette d'accepter la chance.** Moins vous laissez la chance s'inviter à votre table, moins elle viendra frapper à votre porte. Si vous voulez surmonter une tendance à la dévalorisation de vous-même ou à la superstition, visualisez quelque chose qui vous libère de votre responsabilité, hormis celle de profiter de la manne tombée du ciel. Par exemple, imaginez qu'un bon génie, un ange gardien ou l'esprit bienfaisant d'un ancêtre lointain vous protège et vous aide. Si vous avez toujours redouté d'être trop favorisé par le sort et que le mauvais œil vous punisse, laissez votre ange gardien traiter avec le mauvais œil et restez à l'écart. Ou dites-vous que lorsque vous vivez un événement heureux, c'est pour compenser tous les malheurs que vous avez subis, et non l'inverse. Ou encore, imaginez que la vie est un échiquier géant et que, pour une raison que vous ignorez, vous avez atterri sur une case qui offre certains avantages.

Détendez-vous, acceptez la chance et exprimez votre gratitude. Dites-vous que le moyen le plus sûr de faire fuir la chance est de la contester et que le moyen le plus sûr de l'attirer est de la savourer chaque fois qu'elle vous sourit.

2 **Remplacez vos attentes négatives par des attentes positives.** Donnez à votre esprit un grain meilleur à moudre que l'autosabotage. Rappelez-vous que les événements heureux ne se produisent pas isolément, en général. Alors la prochaine fois qu'il vous arrive un grand ou un petit bonheur, réjouissez-vous ! Vous êtes secondé et vous avez toutes les chances de vivre d'autres petits ou grands bonheurs dans un futur proche !

Chaque fois que vous êtes chanceux, répétez-vous au moins dix fois, sans exception : « Je suis si reconnaissant à la vie de la chance que j'ai ; je suis heureux d'avoir reçu ce cadeau du ciel parce que je le mérite et que je mérite encore mieux ! » Puis visualisez exactement ce qui se passerait si tout continuait de bien se passer pour vous. Allez-vous continuer à

réaliser vos neuf trous restants en seulement un coup de plus que le par, auquel cas vous aurez joué la meilleure partie de golf de toute votre vie ? Au travail, allez-vous obtenir, non seulement une augmentation, mais aussi une promotion et la reconnaissance tant attendue ? Osez rêver et faites des rêves ambitieux.

3 **Demandez ce que vous voulez.** Une fois par jour, demandez quelque chose à quelqu'un – une petite, une moyenne ou une grande chose. Après tout, personne ne sait lire dans les pensées des autres, et si vous ne donnez pas aux autres l'occasion de vous aider, comment voulez-vous qu'ils le fassent ? Demandez qu'on vous accompagne à votre bureau en voiture, demandez qu'on vous aide à rédiger un rapport. Et, au moins une fois par semaine, osez demandez quelque chose de vraiment important pour vous. Une fois que vous oserez demander et accepterez de recevoir, vous ne chercherez plus à faire fuir la chance.

32

Pourquoi est-ce que je regarde ma montre pour savoir si j'ai faim ou sommeil ?

« Je jette un coup d'œil à ma montre et m'aperçois qu'il est déjà 16 heures. Comme cela fait cinq heures que je n'ai rien avalé, je me dis que je dois avoir faim. En réalité, je n'ai pas faim, mais je mange quand même parce que je me dis que mon organisme doit en avoir besoin. Je me réveille le matin en pleine forme, je regarde mon réveil et je vois que j'ai encore deux heures devant moi avant de me lever. Du coup, je me sens soudain fatigué et me remets sous la couette. »

Vous cherchez à l'extérieur la validation de ce que vous ressentez parce que vous ne vous faites pas confiance. Vous n'êtes pas sûr de vous et refusez d'écouter votre intuition. Vous ne vous fiez pas à votre jugement et, lorsque vous ne savez pas quelle direction prendre, vous cherchez à réunir un maximum de preuves tangibles du bien-fondé de votre décision avant de la prendre. Vous tenez rarement compte de votre « feeling », car s'il s'avère

que vous avez pris une mauvaise décision, vous avez besoin de pouvoir vous appuyer sur des faits, des preuves extérieures, pour vous justifier.

Vous en avez assez de vous tromper et pensez ne plus être capable de prendre de bonnes décisions fondées sur votre jugement personnel. Vous allez vers les choses normalisées et tout ce qui relève de la « personnalisation » vous laisse de marbre. Vous préférez que ce soit les autres qui fixent les règles de ce qu'il est bien de faire.

1 **Pendant un week-end ou votre semaine de congé, vivez sans regarder l'heure.** Vu le rythme infernal du monde actuel, ce n'est pas si facile ! Partout, où que nous regardions, nous sommes confrontés au temps. Montres-bracelets, pendules, téléphones portables, lecteurs DVD, fours à micro-ondes, ordinateurs – tout nous indique l'heure et nous rappelle à l'ordre. Et lorsque nous écoutons un message laissé sur notre boîte vocale ou notre répondeur, nous savons l'heure de l'appel.

Alors enlevez votre montre et mettez-la dans un tiroir tout le week-end. Retournez toutes les pendules ou horloges de votre maison. Ne regardez pas l'heure sur votre portable ni sur votre ordinateur. Oubliez que l'heure existe. Vous serez surpris de voir à quel point vous êtes dépendant du temps pour vous dire ce que vous devez faire et quand.

En vous passant quelques jours de votre montre, vous allez apprendre à vous fier davantage à vos sensations de faim et à vos besoins de sommeil. Si un week-end ne suffit pas, faites-le test sur une semaine entière.

2 **Pratiquez des activités qui n'impliquent pas de « bons » ni de « mauvais » choix.** Si vous prenez trop au sérieux les prises de décision, amusez-vous à vous fier à votre jugement et à votre instinct. Les activités créatives sont excellentes pour cela. Faites quelque chose simplement pour le plaisir de le faire, par exemple sculpter l'argile, faire de la peinture acrylique, écrire des vers libres ou inventer un air au piano. Et faites-le jusqu'à ce que vous – et vous seul – soyez satisfait du résultat. Vous n'avez pas besoin de satisfaire les attentes des autres. Après tout, cette création est la vôtre, pas celle de votre partenaire. Si votre tableau manque de réalisme et de profondeur, qu'est-ce que cela peut faire ? Votre poterie possède deux pouces à chaque main… et alors ? Autorisez-vous à faire ce que vous avez envie et laissez libre cours à votre imagination.

33

Pourquoi ai-je toujours la désagréable impression d'avoir oublié quelque chose ?

« Je ne peux pas mettre la main dessus, mais j'ai toujours cette désagréable impression d'avoir oublié quelque chose. Soit quelque chose que j'aurais dû faire, soit quelque chose que je dois faire. En général, je m'en sors très bien, mais c'est toujours comme si j'avais raté quelque chose. Chaque fois que je pars en vacances, j'ai beau relire cent fois ma liste de choses à emporter, je sais que je vais oublier quelque chose. »

Votre comportement n'a rien à voir avec celui d'une personne distraite – vous n'oubliez pas, vous avez l'impression d'oublier. Ce n'est donc que votre propre perception qui est en cause. Ce comportement provient du sentiment inconscient de ne pas faire ce que vous souhaitez vraiment ou de rater certaines choses dans votre vie. Et ce sentiment se traduit par une sensation consciente d'oublier de faire quelque chose.

Si vous êtes comptable et réprimez votre désir d'être musicien, vous allez avoir le sentiment d'avoir oublié de faire quelque chose. Votre esprit

est incapable d'accepter et de reconnaître cette aspiration insatisfaite qui, du coup, émerge sous la forme d'une sensation abstraite.

Votre comportement montre que vous doutez de vous-même. Vous avez tendance à vous méfier de votre jugement et de votre capacité à tenir les rênes de votre vie. Vous avez besoin de vous surveiller, de vous contrôler constamment pour vous assurer que vous faites tout comme il faut.

Ce comportement peut devenir compulsif. Vous vérifiez plutôt dix fois qu'une que vous avez bien éteint le four même si vous êtes presque sûr de l'avoir fait. Vous revenez sur vos pas pour vérifier que la porte ou la voiture sont bien fermées.

1 **Demandez-vous : « Que ferais-je s'il m'était impossible d'échouer ? » C'est ce qu'on appelle penser « sans limites »**. Vous n'avez besoin de l'autorisation de personne pour rêver, juste de la vôtre. Une fois que vous avez trouvé votre rêve, déterminez les mesures à prendre et les étapes à franchir pour qu'il devienne réalité. Pourquoi continuer à perdre votre temps à chercher de bonnes raisons de ne pas réaliser votre rêve alors qu'il vous suffit d'avoir une bonne raison de le réaliser ?

Lorsque votre vie est focalisée sur un objectif à atteindre qui vous motive, vous n'avez plus besoin d'être obnubilé par des petites choses, comme par exemple vous demander si vous avez fermé la porte du garage. Lorsque vous éprouvez l'envie profonde de réaliser quelque chose, il n'y a plus de place pour les doutes incessants sur vous-même. Donnez un sens à votre vie, fixez-vous un objectif enthousiasmant, et vos énergies vont automatiquement se concentrer sur la réalisation de votre désir.

2 **Améliorez votre mémoire.** Si vous ne tenez pas un journal, je vous conseille de vous y mettre sans tarder. **Tous les jours, notez-y vos activités, vos pensées, vos aspirations, vos réalisations et vos satisfactions principales.** Elles sont nombreuses au cours d'une journée mais, faute de les noter et de les laisser s'ancrer dans notre conscience, nous n'en tirons pas pleinement profit. Alors à partir de maintenant, prêtez à votre vie l'attention qu'elle mérite.

Au bout d'un an, relisez ce que vous avez écrit. Je parie que vous allez être agréablement surpris de votre perspicacité ! Continuez et rappelez-vous qu'en matière de journal intime, la régularité est un gage de qualité.

34

Pourquoi est-ce que je vis dans la peur que mes proches soient blessés ou tués ?

« Plusieurs fois par jour je me demande ce qui se passerait si l'un de mes proches disparaissait. Dès que mon partenaire a du retard le soir en rentrant de son travail, mon imagination commence à explorer les pires scénarios. Je suis de bonne humeur et puis, soudain, je me mets à penser : « Et si… ». »

Il est clair que la perte d'un proche peut être un véritable traumatisme. Il est naturel de se préoccuper du bien-être des gens qu'on aime. Toutefois, si vous avez constamment peur de les perdre, au point que votre qualité de vie s'en trouve perturbée, ce n'est pas seulement anormal, mais aussi très nuisible à votre santé et, avouons-le, assez morbide.

Ce type d'inquiétude obsessionnelle peut être lié à un état d'anxiété général. Cependant, s'il est votre principale source d'anxiété et ne vous lâche pas d'une semelle, il existe probablement une raison plus précise. Votre estime personnelle et votre sentiment d'identité dépendent des

autres. La mort de quelqu'un d'autre signifie votre propre mort psychologique, parce que votre raison de vivre est le respect, l'amour et l'admiration des gens que vous aimez. Si la personne qui donne du sens à votre vie meurt, vous perdez votre raison de vivre. Les individus qui ont connu une belle réussite disent souvent que leur plus grand regret est que leurs parents ne soient plus là pour voir ce qu'ils ont accompli. Si vos parents étaient tout pour vous, vous risquez même de ne plus avoir aucune motivation à vous réaliser.

Vous avez besoin que le monde entier, et surtout les gens qui vous sont chers, soient au courant de vos réussites. Et c'est la course contre la montre. Vous sentez qu'il vous faut susciter le respect et la fierté de toutes les personnes qui comptent dans votre vie avant qu'il ne soit trop tard. Cette anxiété risque d'étouffer votre enthousiasme et votre motivation. L'incertitude intérieure est de nature à vous paralyser psychologiquement.

Si l'un de vos proches meurt, vous ne pourrez plus continuer à vivre car votre vie n'aura plus de sens. Cette peur vous bloque : à quoi bon entreprendre quelque chose si votre vie peut perdre tout son sens en une fraction de seconde ? Vous sentez que vous avez quelque chose à prouver, mais êtes pris dans un dilemme. Vous êtes déchiré entre l'envie de travailler dur tout en risquant de ne pas « finir à temps » et l'envie de ne rien faire et donc ne pas être déçu d'être arrivé si près du but. Ce manque de contrôle et de certitude tisse sa toile d'inquiétudes en vous tandis que votre esprit tente en vain de se rassurer. Vous vous sentez sous pression parce que vous avez continuellement en tête cette échéance qui vous ronge, mais vous associez rarement sa source à votre peur.

1 **Dites aux personnes qui comptent dans votre vie combien elles sont importantes pour vous.** N'attendez pas une minute de plus ; décrochez le téléphone ou écrivez une lettre et faites-leur savoir que vous les aimez, les admirez, vous souciez d'elles. Si vous attendez une bonne raison de le faire, cette raison peut ne jamais se présenter.

Appelez vos parents ou rendez-leur visite. Écrivez-leur un poème ou chantez-leur une chanson. Envoyez une lettre à votre enseignante de 6e année ou au prof de piano que vous avez eu au secondaire pour leur dire combien ils ont été importants dans votre vie. Envoyez un message à vos enfants ou petits-enfants pour leur témoigner votre amour.

Lorsque nous ratons des occasions d'apporter de la joie dans la vie de quelqu'un, nous le lésons et nous nous lésons. Alors ne vous frustrez pas plus longtemps.

2 **Renforcez votre sentiment d'identité en vous reconnectant à votre vision personnelle.** Même s'il est important d'avoir le respect et l'admiration des personnes que vous aimez, ce que vous réalisez dans la vie doit vous rendre fier de vous. Vivez la vie que vous souhaitez vivre ; poursuivez les objectifs et les rêves qui vous donnent un sentiment d'accomplissement et d'épanouissement. En cherchant à satisfaire vos attentes personnelles plutôt que celles des autres, vous écoutez votre voix intérieure et suivez la voie qui est la vôtre. L'existence est pleine d'incertitudes, mais vous pouvez être certain d'une chose : le moyen le plus sûr d'être malheureux est de vouloir plaire à tout le monde.

Ce livre vous propose de nombreux exercices pour vous aider à mieux définir vos objectifs et votre vision (par exemple, l'automatisme n° 29). Ils vous permettront d'y voir plus clair sur ce qui compte le plus à vos yeux et d'envisager l'avenir en pleine conscience.

3 **Explorez vos racines familiales.** Dans nos sociétés actuelles, nous n'honorons plus les personnes âgées et nous en ressentons déjà les effets négatifs. Le sens de la continuité des êtres et des choses est important pour tirer les leçons du passé, sinon, la vie humaine a tendance à perdre tout sens et toute valeur.

Encouragez vos grands-parents ou arrière-grands-parents à vous raconter leur vie, ou du moins des passages importants, et enregistrez ce qu'ils vous disent. Quels événements majeurs ont-ils vécus ? La Première Guerre mondiale ? La Seconde Guerre mondiale ? La crise de 1929 ? Quel est votre héritage familial ? Avez-vous des ancêtres étrangers ? Quelles sont les traditions familiales ? Quelle est la dernière fois où vous vous êtes tous réunis en famille ? **Créez un album de l'histoire de votre famille, sous forme visuelle ou orale, et faites-le circuler au sein de votre famille.** Soyez fier de vos racines – elles contribuent à faire de vous un être unique !

35

Pourquoi ai-je du mal à demander de l'aide aux autres ?

« Que ce soit pour m'orienter dans la rue ou réparer un pneu crevé, je préfère ne compter que sur moi-même et ne rien demander aux autres. Si j'ai besoin d'argent, je vais réfléchir à toutes les possibilités, sauf à celle de demander à mes amis. Alors que mes problèmes seraient beaucoup plus faciles à régler si quelqu'un m'aidait, je ne peux pas me résoudre à demander de l'aide. Et quand on me la propose, je l'accepte rarement. »

Vous préférez passer cinq heures à accomplir une tâche que demander de l'aide à un collègue et la réaliser en vingt minutes. Votre refus d'être aidé tient à l'une ou à plusieurs des raisons suivantes : 1) Vous ne voulez pas qu'on vous juge impuissant ou dépendant. Pour vous, demander de l'aide est un signe de faiblesse. Vous doutez de vos talents et de vos compétences, alors vous ne voulez pas être perçu par les autres comme quelqu'un qui a des lacunes. 2) Vous ne voulez pas être en dette vis-à-vis de quelqu'un d'autre et vous vous sentez mal à l'aise si vous ne

pouvez pas rendre la faveur qu'on vous a accordée dans les plus brefs délais. Cet inconfort intérieur provient d'un manque d'estime de soi. En réalité, vous vous dites que vous ne méritez pas qu'on vous aide. 3) Si l'autre vous refuse son aide, ce rejet est trop douloureux pour vous. 4) Demander de l'aide, c'est comme si vous deviez renoncer ou baisser les bras. Lorsque vous réussissez quelque chose tout seul, vous éprouvez un sentiment d'accomplissement personnel. Et vous en avez besoin, car vous avez tendance à tout commencer et à ne rien finir. Vous préférez échouer tout seul que remporter une victoire qui n'est pas la vôtre à 100 %. Vous tenez à votre indépendance et vous vous dites : « Si je ne peux même pas accomplir cette tâche simple par moi-même, comment pourrais-je espérer en réaliser une plus difficile ? »

1 **Récompensez-vous chaque fois que vous réussissez des choses de plus en plus difficiles.** Qu'attendez-vous pour sortir de votre zone de confort qui consiste à ne choisir que des petites tâches faciles à réaliser ? Quel est le défi à faire toujours la même chose ? Il faut s'exercer pour développer ses compétences. Et si vous ne cherchez pas à repousser peu à peu vos limites, votre niveau de compétence diminue, en réalité.

Exigez plus de vous-même en vous fixant des tâches de plus en plus ambitieuses. Préparez-vous comme il faut, puis accomplissez-les jusqu'au bout. Si, jusqu'à présent, vous vous êtes contenté de fixer des tableaux au mur ou de nettoyer la moquette, décidez-vous à repeindre la cuisine. Ensuite, vous pourrez repeindre tout l'appartement ou réaménager votre bureau.

Évitez de gaspiller votre temps à une multitude d'autres petites tâches insignifiantes qui renforcent vos mauvaises habitudes. Organisez votre programme de la journée en consacrant la majeure partie de votre temps libre à la tâche importante que vous vous êtes fixé. Et lorsque vous arrivez au bout, ce qui réclame un minimum de discipline, récompensez-vous – vous l'avez bien mérité !

2 **Comprenez qu'il faut de la force pour demander de l'aide.** Demandez de l'aide, c'est prendre un risque. Il faut donc être fort et avoir confiance en soi. Vous n'êtes pas assuré de voir votre demande satisfaite, mais si vous ne demandez jamais rien, vous n'aurez jamais rien.

Même si l'autre vous dit « Non », au moins vous connaissez sa position et vous pouvez demander à quelqu'un d'autre qui sera peut-être disposé à vous dire « Oui ».

L'acte même de demander vous renforce. Plusieurs fois dans ce livre (notamment aux automatismes n^{os} 2 et 31), je vous conseille vivement de demander de l'aide aux autres. Si vous ne l'avez pas encore fait, faites-le maintenant. Vous pourrez être étonné de découvrir que les gens ont toujours été prêts à vous aider, mais attendaient que vous leur demandiez. N'oubliez pas que les individus qui ont réussi n'ont pas réussi tout seuls ; ils ont été aidés à un moment ou à un autre. Et leur sécurité intérieure leur permet de reconnaître sans difficulté qu'ils ont été inspirés, encouragés et aidés par d'autres personnes.

36

Pourquoi est-ce que je me montre cruel envers des personnes que j'apprécie ?

« Je suis parfois conscient de ce que je fais, mais la plupart du temps je ne m'en rends pas compte. Je dis à un ami que je vais faire quelque chose que je n'ai pas l'intention de faire. Je décommande des réunions ou des rendez-vous si la date ou l'heure ne me conviennent pas à 100 %. Je suis capable de lancer des paroles très blessantes à des personnes que j'apprécie vraiment. Lorsque survient un problème dont je suis responsable, j'accuse tout de suite les autres ou l'impute à des facteurs extérieurs. »

Vous n'êtes pas capable de vous affirmer ni d'exprimer vos idées parce que soit vous voulez éviter la confrontation, soit vous ne pensez pas que votre intérêt personnel mérite une telle prise de position. Par conséquent, vous cherchez à « égaliser » – un jeu partout – en vous montrant hostile ou cruel. Puisque vos propres désirs demeurent enfouis en vous

et insatisfaits, inconsciemment vous ne voulez pas que ceux des autres soient satisfaits.

Cela peut générer de la colère contre vous – car si vos besoins et vos désirs ne sont pas satisfaits, c'est à cause de votre passivité. Vous vous faites des reproches et votre colère se manifeste dans des comportements autodestructeurs. Vous vous faites ce que vous avez fait aux autres. Vous vous fixez des objectifs que vous n'atteindrez jamais et vous faites tout pour échouer et être déçu. Vous pratiquez la procrastination en différant sans cesse des choses que vous désirez et manifestez d'autres comportements autodestructeurs. Vous ne vous livrez jamais à l'introspection parce que vous rejetez la faute à l'extérieur. Le besoin de sauver les apparences est primordial chez vous, et prendre la responsabilité de vos échecs est un fardeau que vous refusez de porter.

Vous avez sans doute remarqué que quand les choses vont bien pour vous, vous êtes plus patient avec vous-même et avec les autres. En revanche, quand vous rencontrez des obstacles ou êtes de mauvaise humeur, vous devenez plus agressif et plus hostile à ce qui vous entoure. Vous êtes alors mû par le ressentiment. Ce n'est que lorsque vos propres besoins sont satisfaits que vous rendez service aux autres de bonne grâce.

1 **Exprimez votre colère sans vous nuire ni nuire aux autres.** Ne laissez pas la colère monter ; débarrassez-vous en dès que possible. Criez à tue-tête dans votre voiture, sous la douche ou en faisant un jogging. Remplissez un sac marin de vieux vêtements et servez-vous-en comme d'un punching-ball. Allez prendre l'air, désherbez votre jardin, creusez des trous ou enlevez la neige à la pelle. Hurlez de toutes vos forces en tondant la pelouse, en utilisant un collecteur de feuilles mortes ou en passant la déneigeuse en veillant à ce que personne ne puisse vous entendre. Faites suffisamment de longueurs à la piscine pour être bien fatigué. Autrement dit, n'hésitez pas à vous dépenser physiquement. Si nécessaire, écrivez une lettre cinglante à l'objet de votre colère ou de votre mépris, puis déchirez-la et mettez-la à la poubelle.

En libérant ainsi régulièrement vos envies destructrices, vous éprouverez moins le besoin de vous livrer à des actes hostiles ou autodestructeurs. C'est comme si vous investissiez dans votre santé physique, mentale et émotionnelle.

2 **Débarrassez-vous de votre ressentiment en focalisant votre attention sur vos propres besoins.** Les gens heureux ne ressentent nullement le besoin de faire jeu égal avec ceux qui réussissent. Réfléchissez à ce qui vous manque dans la vie. Dès l'instant où vous poursuivrez un objectif qui vous motivera, vous envisagerez l'avenir avec enthousiasme. Et atteindre votre but vous rendra beaucoup plus patient et gentil avec les autres. Si vous avez du ressentiment, c'est peut-être parce que vous avez sacrifié vos propres besoins pour satisfaire ceux des autres. Rappelez-vous que vous ne pouvez pas prendre soin des autres si vous ne prenez pas soin de vous, alors veillez d'abord à satisfaire vos besoins à vous. Avez-vous le temps de vous adonner à ce que vous aimez faire ? De faire ce qui est important pour vous ? Vous accordez-vous un temps de repos et de détente suffisant ? Le jeu tient-il une place dans votre vie ? Demandez-vous de l'aide quand vous en avez besoin ? Soyez bienveillant à votre égard.

3 **Développer une foi spirituelle.** Donner un sens à sa vie peut passer par une relation quotidienne et active avec Dieu (ou le Divin). Participez à une communauté de foi et soyez régulièrement en contact avec des gens de même sensibilité que vous avec lesquels vous partagez joie, réconfort et camaraderie. Lorsque vous considérez votre vie dans un contexte beaucoup plus large, vous respectez et appréciez davantage vos semblables, ainsi que la vie elle-même.

37

Pourquoi est-ce que j'attire toujours le type de personnes qui ne me convient pas et m'accroche à des relations insatisfaisantes ?

« *Je finis par rencontrer quelqu'un qui, à mes yeux, est différent de tous les autres. L'idée d'entamer une relation durable m'enthousiasme. Puis, petit à petit, je commence à découvrir des choses qui ne me réjouissent pas trop. Finalement, je me rends compte que cette personne est exactement comme toutes les autres.*

Lorsque je suis dans une relation devenue insatisfaisante, j'y reste. Je me dis que je ne trouverais peut-être pas mieux ou que les choses peuvent encore changer. Le temps passe et rien ne change. Je sais que je veux partir, mais quelque chose m'empêche de le faire. »

Dans tous les domaines de la vie, vous n'attirez pas ce que vous voulez, mais ce que vous pensez mériter – de l'emploi que vous occupez jusqu'à l'endroit où vous passez vos vacances en passant par les vêtements que vous portez. Au niveau conscient, vous pouvez vous sentir digne d'une relation heureuse et épanouissante ; mais au niveau inconscient, vous vous racontez une histoire différente. Si vous obtenez ce que vous pensez mériter, vous vous sentez bien ; si vous obtenez plus que ce que vous pensez mériter, vous vous sentez mal à l'aise et anxieux.

Si vous vous retrouvez constamment dans des relations insatisfaisantes, il est temps que vous réfléchissiez à ce que vous voulez et non à ce à quoi vous êtes habitué. C'est comme l'homme qui dit qu'il épousera seulement une femme laide. Ainsi, elle ne le trompera jamais, et même si c'était le cas, il s'en moquerait. Parce qu'au fond de vous vous pensez que vous ne méritez pas une belle relation, vous continuez à rechercher et à faire durer des relations auxquelles vous êtes habitué. L'idée même d'une histoire avec quelqu'un que vous jugez « parfait » vous stresse aussitôt.

Si vous restez dans une relation qui ne vous apporte pas le bonheur, c'est parce que vous refusez d'être confronté à un nouvel échec. Vu le temps et l'énergie que vous y avez consacré, vous ne voulez pas admettre que c'était une erreur. Plus vous déployez d'efforts pour tenter de la faire fonctionner coûte que coûte, plus vous avez du mal à envisager l'idée de tout laisser tomber. Tout votre investissement n'aurait alors servi à rien…

Au fil du temps, vous devenez de plus en plus dépendant, au point de vous identifier à votre partenaire. Dans ce cas, mettre fin à la relation signifierait perdre une partie de vous-même. C'est la raison pour laquelle les gens restent dans des histoires insatisfaisantes. Voici comment le processus se déroule : votre manque d'estime de vous-même obscurcit votre jugement dans le choix d'un partenaire, puis votre refus d'admettre votre erreur vous incite à rester dans cette relation. Vous êtes ensuite obligé de rationaliser, de vous justifier à vos yeux, et la seule explication que vous trouvez est : « C'est tout ce que je mérite. » Votre estime personnelle continue de diminuer jusqu'à vous convaincre que la seule chose que vous possédiez, c'est cette relation malheureuse, et il vous est donc impossible d'y renoncer.

Au bout du compte, vous n'attirez pas la personne que vous voulez, mais la personne qui vous conforte dans l'image que vous avez de

vous-même. Si vous n'êtes pas content de vous, vous attirez quelqu'un qui vous rend encore plus mécontent de vous. Ce que vous envoyez est ce que vous recevez. Si vous êtes d'un tempérament jaloux et colérique, vous avez tendance à attirer des personnes jalouses et colériques.

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi tel individu accepte d'être serveur dans un petit restaurant alors qu'il pourrait travailler dans un restaurant chic et gagner cinq fois plus ? Certes, il a besoin d'expérience, mais pourquoi rester serveur pendant des années dans une binerie ? Pourquoi ne pas faire preuve d'ambition ? Parce que cet individu pense qu'il ne le mérite pas. Il est à l'aise d'évoluer dans un environnement familier et pense mériter d'être là où il est. Tous les jours, nous prenons des décisions fondées, non pas sur ce que nous désirons, mais sur ce qui nous est confortable.

1 **Demandez-vous : « Que ferais-je si les choses pouvaient être exactement telles que je les souhaite ? » Avec qui sortiriez-vous ? Où vivriez-vous ? Où travailleriez-vous ? Quel type de personne seriez-vous ? Plus il vous est difficile de répondre à ces questions, plus vous avez besoin de vous les poser**. Par exemple, si vous ne savez pas avec qui vous aimeriez sortir, c'est probablement que vous êtes toujours sorti avec quelqu'un qui manifestait un intérêt à votre égard au lieu d'avoir suffisamment confiance en vous pour approcher le type d'homme ou de femme qui vous plaît.

Créez une représentation visuelle (poster, dessin, collage…) de vos désirs et affichez-la dans un endroit où vous pouvez la voir tous les jours. Découpez des photos de personnes que vous trouvez physiquement séduisantes dans des magazines et intégrez-les à votre création visuelle. Ajoutez des mots qui représentent des qualités importantes à vos yeux tels que « aimant », « honnête », « affectueux » ou « sexy ». Enfin, ajoutez des photos d'activités que vous aimeriez pratiquer avec cette personne.

Ne limitez pas cet exercice à la sphère des relations amoureuses, mais étendez-le à la richesse, à la santé, à la créativité et à d'autres domaines qui comptent pour vous. C'est en affirmant et en visualisant vos désirs que vous prendrez confiance en vous et serez prêt à les concrétiser.

2 **Aimez-vous davantage et les autres vous aimeront davantage.** Plus vous aurez une image positive de vous-même et vous sentirez bien dans votre peau, plus vous attirerez la personne qu'il vous faut. Lorsque les gens vous rencontrent pour la première fois, ils ignorent qui vous êtes. Si vous leur transmettez le message que vous n'êtes pas digne d'intérêt – en mangeant vos mots, en vous tenant les épaules voûtées, en évitant le contact visuel et en vous dépréciant – ils vont se dire que c'est vrai et se désintéresseront de vous.

Le meilleur moyen d'attirer des individus sympathiques, agréables, sociables et aimables est d'afficher vous-même ces qualités. Redressez-vous, établissez et maintenez un contact visuel, et souriez. Sortez de votre zone de confort ; allez à une soirée où vous ne connaissez personne et mêlez-vous aux invités. C'est une soirée, non ? Et dans une soirée, les gens sont là pour être sociables et détendus. Distinguez-vous en manifestant une qualité relationnelle majeure : savoir écouter les autres.

38

Pourquoi ai-je autant de plaisir à faire des commérages ?

« J'adore propager quelques nouvelles autour de la machine à café. Je me rue sur mon téléphone pour dire à ma meilleure amie : « Tu ne sais pas la dernière ? » et je suis dans un état d'excitation extrême chaque fois que j'ai l'occasion de colporter des commérages sur quelqu'un. Je dévore les magazines à potins et partage des nouvelles sur des gens que je ne connais même pas. J'ai du mal à garder un secret. »

Même si nous pouvons tous nous sentir coupables de cancaner de temps en temps, certaines personnes pratiquent assidûment ce passe-temps. Si vous vivez pour dire à qui veut l'entendre « Vous ne savez pas la dernière ? », c'est pour l'une – ou plusieurs – des raisons suivantes. 1) Les malheurs ou les mauvaises actions des autres vous permettent de juger moins sévèrement votre propre comportement, dont vous n'êtes pas toujours très fier. 2) En vous intéressant à la vie des autres, vous évitez d'avoir à réfléchir sur ce qui ne va pas dans votre propre vie. 3) Cancaner vous donne un sentiment de pouvoir. Vous savez quelque chose que quelqu'un d'autre ignore. Vous vous sentez investi d'une

certaine autorité en étant celui qui divulgue des nouvelles toutes fraîches. Les autres se tournent vers vous pour être au courant, ce qui vous donne un sentiment de prestige et d'importance. Vous n'hésitez pas à laisser filtrer des informations sur des cadeaux d'anniversaire ou des fêtes qui, normalement, devraient rester des surprises. Vous rayonnez de fierté quand tout le monde est suspendu à vos lèvres, impatient d'entendre ce que vous venez d'apprendre. Vous êtes comme les enfants qui disent : « Je sais quelque chose que tu ne sais pas. » 4) Vous avez parfois besoin d'un dérivatif aux sentiments négatifs que vous nourrissez à votre égard. Vous êtes incapable de les gérer consciemment, alors ils se manifestent à travers les histoires – pas toujours très gentilles – que vous racontez sur les autres.

1 **Pardonnez-vous vos erreurs passées et reconcentrez-vous sur la poursuite de vos objectifs.** Nous avons tous affiché des comportements dont nous ne sommes pas fiers, alors ne laissez plus la honte et les regrets vous dicter vos comportements actuels. Vous n'avez pas besoin de vous construire en démolissant les autres, n'est-ce pas ? Remplacez vos sentiments négatifs par des sentiments positifs.

Repensez à des choses de votre passé dont vous avez particulièrement honte et rappelez-vous que vous faisiez du mieux que vous pouviez avec les ressources qui étaient les vôtres à l'époque. Enterrez ces aspects sombres du passé, par exemple en les notant sur un papier que vous brûlez ensuite.

2 **Élevez votre esprit.** Ne regardez plus les shows télévisés et ne lisez plus les tabloïdes et les magazines qui mettent en avant les aspects les plus vils de la nature humaine. Au contraire, lisez des récits ou des biographies de personnes qui ont accompli de grandes et belles choses. Inspirez-vous des grandes figures du passé. Ce ne sont pas les livres qui manquent à la bibliothèque de votre quartier ! Participez à des événements culturels qui élèvent l'esprit, et quand vous allez au cinéma, ne choisissez pas des navets.

3 **Apprenez à vous retenir de médire.** Les grands esprits parlent d'idées, les esprits moyens parlent de choses et les petits esprits

parlent de gens. La prochaine fois que vous avez une envie irrésistible de dire du mal de quelqu'un, demandez-vous : « Qui va en bénéficier ? » Si ce n'est pas votre interlocuteur ou la personne dont vous parlez, alors retenez-vous.

Si cela ne suffit pas, employez les grands moyens. Écrivez vingt-cinq fois : « J'ai dit du mal de [nom de la personne] et affichez le papier bien en vue, puis excusez-vous personnellement auprès de cette personne. Versez 1 $ dans un bocal chaque fois que vous médisez de quelqu'un, et lorsque vous disposez d'une somme suffisante, faites un petit cadeau à la personne dont vous avez dit du mal en lui expliquant votre geste. Vous pouvez aussi vous pénaliser en repoussant d'un jour ou d'une semaine vos prochaines vacances.

En général, ce sont des remèdes puissants, et une seule fois doit suffire pour vous faire perdre cette mauvaise habitude.

39

Pourquoi suis-je assailli de doutes sur moi-même ?

« Je m'interroge sans cesse sur mes capacités et mes talents. Bien que je sache au fond de moi que je suis quelqu'un d'intelligent et de capable, lorsque je suis au milieu de quelque chose – une partie de tennis ou un exposé, par exemple – je pense soudain : « Je n'en suis peut-être pas capable. » Je m'interdis de penser à des choses que j'aimerais faire parce que je me dis que ce n'est pas à ma portée. Je pense que j'ai globalement confiance en moi et une assez bonne sécurité intérieure, mais il m'arrive d'avoir l'impression que je vais rater tout ce que j'entreprends. »

Tout ce que nous faisons correspond à notre image de nous-mêmes. Ce que nous pensons de nous détermine notre comportement, nos pensées, nos croyances et nos sentiments. La différence majeure entre les individus qui ont une image positive d'eux-mêmes et ceux qui ont une image négative est que les premiers ne se disent pas : « J'ai obtenu un mauvais

résultat, donc je suis un nul. » Une performance médiocre ne remet pas en cause leur valeur intrinsèque. Alors que ceux qui manquent d'estime personnelle s'identifient à tous leurs résultats, même ceux sur lesquels ils n'ont quasiment aucun contrôle. C'est la raison pour laquelle vous sortez rarement de votre cercle de compétences et ne voyez guère l'intérêt de vous lancer de nouveaux défis.

Vous avez l'habitude de vous rappeler uniquement vos échecs et de vous focaliser sur ce que vous avez raté au lieu de repenser à ce que vous avez réussi. Si vous sortez vainqueur d'une compétition, vous êtes convaincu que votre adversaire vous a laissé gagner ou n'était pas en forme ce jour-là. Vous attribuez rarement vos succès à vos compétences ou talents personnels, mais plutôt à la chance ou à un concours de circonstances. Vous ne vous attribuez pas le mérite de vos réussites, mais acceptez facilement les reproches en cas d'échec.

Bien que consciemment vous reconnaissiez ne pas pouvoir être bon partout, vous généralisez un point faible spécifique à l'ensemble de votre image de vous-même. Autrement dit, si vous avez une mauvaise image de vous-même dans un domaine particulier, vous manquez d'estime de vous-même dans tous les domaines de la vie. Au cours de votre développement, vous avez manqué d'une source positive dans laquelle puiser. Les individus qui excellent dans (au moins) un domaine donné acceptent souvent d'être moins bons dans d'autres. Alors que chez vous, les caractéristiques négatives que vous vous attribuez sont le fondement de votre identité personnelle.

Si vous êtes fier de quelque chose en vous, c'est souvent d'une seule qualité, généralement superficielle et liée à l'apparence. Et si cette qualité est amenée à être remise en question, c'est l'ensemble de votre image de vous qui est démolie. Bref, vous mettez tous vos œufs psychologiques dans un panier très éphémère et très fragile.

Les introvertis et les extravertis ne réagissent pas de la même façon lorsqu'ils ont des doutes sur eux-mêmes. Les premiers se mettent encore plus en retrait et recherchent l'anonymat, alors que les seconds cherchent à attirer l'attention à tout prix pour compenser leurs incertitudes ou le manque de présence qu'ils perçoivent chez eux. Les personnes qui mettent tout le temps la radio dans leur voiture sont plutôt des extravertis.

À un moment ou à un autre, il nous arrive à tous de douter de nous-mêmes, de nos capacités, de nos intentions et de nos objectifs. La question est de savoir si nous laissons ces doutes passer, tels des nuages dans le ciel, ou si nous les autorisons à prendre racine.

1 **Demain, notez tout ce que vous faites bien.** Au lieu de voir uniquement vos erreurs, prêtez attention à tout ce que vous réussissez dans une journée, même si ce sont de petites choses. Lorsque vous serrez vos enfants dans vos bras avant de les laisser partir à l'école, félicitez-vous d'être un parent aimant et démonstratif. Lorsque vous arrivez à l'heure à votre travail, reconnaissez votre ponctualité et votre fiabilité. Lorsque vous faites sourire ou rire quelqu'un, applaudissez en silence votre sens de l'humour. Lorsque vous organisez une grande réunion, rédigez un rapport convaincant, résolvez un problème ou simplement prenez plaisir à travailler, notez-le par écrit.

Établissez une nouvelle liste chaque semaine. Au bout d'un mois, lorsque vous regarderez vos quatre listes, vous allez vous rendre compte de vos talents et compétences dans certains domaines. Maintenant que vous les avez identifiés, vous pourrez travailler à les améliorer et choisir consciemment de les exploiter chaque fois que vous en avez la possibilité.

2 **Chaque fois que vous commencez à douter de vous, reconnaissez et acceptez vos faiblesses.** Dites-vous simplement : « Mon revers pourrait être amélioré. » Ou : « Je pourrais être plus assuré en parlant aux autres. » Vous avez une difficulté, comme nous en avons tous, et il n'y a rien de honteux à cela. Ne ressassez pas ce qui ne va pas et ne généralisez pas. Des affirmations telles que « Je suis complètement nul » ou « Avec moi, ça foire toujours » sont trop générales (et inexactes).

En vous contentant d'accepter vos points faibles, vous vous autorisez à en être conscient sans vous démolir. Si vous restez empêtré dans les émotions qui accompagnent vos insuffisances, vous n'aurez pas la motivation nécessaire pour les transformer. Mais si vous êtes capable de rester objectif, de vous en tenir aux faits et d'accepter que certaines choses aient besoin d'être améliorées, vous allez trouver des solutions à tous vos problèmes.

3 **Essayez quelque chose de nouveau.** Osez commencer une activité ou un apprentissage. Apprenez une langue étrangère, lancez-vous dans la pratique d'un nouveau sport, étudiez la géographie, prenez des cours de cuisine, etc. Savourez votre inexpérience ! Pensez à tous les progrès que vous allez faire en quelques semaines ou en quelques mois ; prenez plaisir à ce processus d'apprentissage.

40

Pourquoi ai-je besoin d'avoir sans cesse l'assurance d'être aimé et de compter pour l'autre ?

« Je n'arrête pas de dire « Je t'aime », presque jusqu'à la nausée, et je suis contrarié si l'autre ne me répond pas « Je t'aime aussi » chaque fois. Je demande sans cesse à l'autre : « Qu'est-ce qui ne va pas ? » ou « Est-ce que tu m'aimes vraiment ? ». Parfois, je me sens abandonné du monde entier et rejeté par toutes les personnes que j'aime et qui comptent pour moi. »

Votre besoin d'être constamment rassuré sur la solidité de votre relation amoureuse est globalement lié à un sentiment d'insécurité intérieure. Plus précisément, vous pensez ne pas mériter votre partenaire. Ce déséquilibre perçu vous incite à questionner sans cesse votre relation et l'autre en lui demandant cent fois par jour « Tu m'aimes ? » pour vérifier que c'est bien toujours le cas.

Vous avez besoin d'être rassuré sur tout. Vous analysez chaque conversation à la recherche d'un sens caché. Ce manque de recul ne vous permet

pas de relativiser des désaccords mineurs et de les replacer dans le contexte d'une relation globale qui, par nature, comprend des points d'accord et de désaccord. Vous exagérez toujours tout parce que vous jugez la solidité de votre relation à l'aune de ce qui se passe à chaque minute. Tout l'amour que vous avez reçu jusqu'à présent n'entre pas en ligne de compte. La seule chose que vous voyez, c'est que votre partenaire vous a dit quelque chose qui vous a blessé, et vous en déduisez qu'il ne vous aime plus. Vous avez tendance à réagir de façon excessive à tout ce que l'autre vous dit parce que vous accordez trop d'importance à ce qui s'exprime sur le moment. S'il s'ensuit une petite dispute, vous réévaluez l'ensemble de la relation et en concluez, du moins temporairement, qu'elle est définitivement détériorée.

Vous dites « Je t'aime » cinq fois lors d'une conversation, mais vous êtes contrarié si l'autre ne vous le dit que quatre fois. Vous allez même jusqu'à tester votre partenaire en lui demandant telle ou telle faveur, rien que pour vérifier qu'il vous aime toujours et qu'il est prêt à tout pour vous.

1 **Au lieu de verbaliser constamment votre amour, contentez-vous de le ressentir au fond de vous et d'en éprouver une grande satisfaction.** Chaque fois que vous avez terriblement envie de dire « Je t'aime » à votre partenaire, respirez un grand coup et éprouver simplement l'amour que vous lui portez, sans rien dire. Faites un retour sur vous-même en vous demandant : « Est-ce que j'étais vraiment dans le ressenti de l'amour à ce moment-là ou uniquement dans le besoin d'amour ? » Être capable de percevoir la différence vous permettra de vous faire davantage confiance et de faire davantage confiance aux autres dans vos relations.

2 **Apprenez à exprimer de l'amour envers vous-même.** Ne vous jugez-vous jamais à la hauteur de vos critères ? Si vous apprenez à vous aimer et à vous accepter tel que vous êtes, vous aimez et acceptez les autres tels qu'ils sont. Mais si vous êtes toujours en train de voir vos défauts et de vous critiquer, vous ne pouvez pas vous empêcher de voir ceux des autres et de les critiquer. Alors comblez l'écart entre la réalité et votre perception de la réalité en vous voyant tel que vous êtes, avec vos défauts et vos qualités. Voir les choses en face amène à les accepter. Et dans l'acceptation, il y a de l'amour.

41

Pourquoi les compliments et les félicitations me gênent-ils ?

« Je me sens mal à l'aise lorsqu'on me félicite pour mes résultats ou ma tenue vestimentaire. Je considère les compliments des autres comme de l'amabilité ou de la politesse. Quand je fais du bon travail, je fuis les marques de reconnaissance et les félicitations. En réalité, les compliments me font plaisir et m'embarrassent en même temps. »

Votre réaction aux compliments en dit long sur vous. Les refuser, c'est penser ne pas les mériter. Si vous manquez d'estime de vous-même, vous désirez les compliments par-dessus tout, mais en même temps vous les rejetez. Vous voulez être apprécié, mais quand on vous félicite pour vos efforts, vous répondez : « N'importe qui aurait pu le faire » ou « Vous plaisantez ? ». Il faut une certaine humilité, une certaine grâce pour accepter un compliment. Mais être troublé ou effrayé par des félicitations sincères traduit le sentiment d'en être indigne. En général, vous êtes plus à l'aise d'être félicité pour ce que vous faites que pour ce que vous êtes. Si quelqu'un vous dit qu'il aime votre chandail, vous le remerciez. Mais s'il vous dit que ce chandail vous va très bien, vous êtes

déjà beaucoup moins à l'aise ! Vous êtes également mal à l'aise face à des gens trop aimables – par exemple, un serveur poli à l'extrême.

1 **Répondez « Merci » – ni plus, ni moins.** Qu'un compliment soit sincère ou pure flatterie, acceptez-le en toute simplicité en disant « Merci ». C'est comme si vous voyagiez dans un pays où il est extrêmement impoli de refuser une invitation. Dites-vous que vous vous montrez ingrat et égoïste si vous n'acceptez pas les compliments qu'on vous fait : ce sont de belles invitations à apprécier le geste – et à vous appréciez vous-même.

2 **Ne cherchez pas à attirer les compliments en vous dépréciant.** Vous critiquer dans le seul but de donner aux autres l'occasion de vous rassurer par des félicitations et des marques d'approbation est malhonnête et, en plus, risque de vous desservir à la longue. En effet, les gens, non seulement comprendront assez vite votre petit jeu, mais finiront par croire votre « publicité mensongère ». En leur disant que vous êtes nul dans votre travail, que vous allez rarement au bout d'une tâche et que vous n'arrivez jamais à rien, bref que vous êtes un loseur, vous allez finir par passer pour un moins que rien.

3 **Faites des compliments aux autres.** Dites-vous souvent aux gens que vous les admirez ? Complimenter les autres est un excellent moyen d'observer comment ils acceptent les compliments et de prendre modèle sur eux, ainsi que de leur faire savoir qu'ils sont appréciés. Dites-leur : « J'admire vraiment votre façon de… », « J'aimerais beaucoup savoir comment vous faites pour… », « Vous êtes incroyablement… » ou « Je n'ai jamais vu personne être capable de… »

Laissez libre cours à votre imagination ! La plupart des gens adorent recevoir des compliments sincères.

42

Pourquoi est-ce que je me sens coupable de choses sur lesquelles je n'ai aucun contrôle ?

« D'une certaine manière, je me sens coupable des tremblements de terre, des inondations et de tous les problèmes du monde. Je me sens responsable d'événements que je suis incapable de contrôler ou de choses avec lesquelles je n'ai rien à voir. »

Vous avez une telle culpabilité en vous que vous vous sentez coupable des choses que vous faites et de celles que vous ne faites pas. Cette culpabilité témoigne d'un conflit entre le moi et le surmoi – entre ce que vous faites et ce que vous devriez faire, selon vous ; entre ce que vous avez fait et ce que vous auriez dû faire ; entre ce que vous aimeriez faire et ce que vous pensez être obligé de faire.

Votre sentiment de culpabilité est la colère que vous éprouvez contre vous-même. Si vous ne parvenez pas à le gérer, il peut vous envahir jusqu'à

vous plonger dans la dépression. Quand vous vous sentez coupable, vous réagissez en vous privant de quelque chose ou en vous punissant. C'est votre façon de vous venger. Vous pensez que vous devez être châtié pour le mal que vous avez fait et le bien que vous avez omis de faire.

La raison de ce comportement est rarement examinée consciemment, mais elle est consciemment justifiée par de faux prétextes du style : « Je n'ai pas de temps pour moi » ou « Cela n'en vaut pas vraiment la peine ». Ce que vous dites réellement, c'est que vous ne méritez pas de vous accorder du temps.

Le sentiment de culpabilité nuisant à l'esprit de compétition, vous préférez renoncer à participer à des compétitions. Vous ne voulez pas risquer de « battre » votre adversaire parce que vous ne vous sentez pas digne de gagner et parce que vous vous sentez mal de faire perdre l'autre concurrent. La compétition mène à une impasse. Si vous perdez, vous êtes un loseur ; si vous gagnez, vous vous sentez coupable.

Il nous arrive de commettre des actes dont nous nous sentons coupables, mais que nous ne sommes pas prêts à examiner en toute conscience. Nous préférons alors nous sentir responsables de l'extinction imminente du léopard des neiges. La culpabilité nous ronge de l'intérieur. C'est une force terriblement destructrice parce qu'elle n'offre aucun avantage et détruit tout sur son passage. Il est facile de dire « Ne te sens pas coupable », mais ce n'est pas si facile à faire. Toujours est-il que l'autopunition ne sert à rien.

1 **Réagissez, faites quelque chose.** Si vous êtes en mesure d'agir pour réparer les choses, alors n'attendez pas ! Si vous vous sentez coupable d'avoir oublié l'anniversaire de votre mère, appelez-la et envoyez-lui un cadeau. Si vous vous sentez coupable de la surpopulation terrestre, engagez-vous à ne pas aggraver la situation et discutez-en avec des amis. Si vous vous sentez coupable d'avoir embêté votre petite sœur lorsque vous étiez enfant, excusez-vous maintenant.

2 **Prenez les choses en main et développez votre capacité à changer ce qui peut l'être.** Rappelez-vous la Prière de la Sérénité : « Mon Dieu, donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer, le courage de changer les choses que je peux changer et la sagesse

d'en connaître la différence. » Lorsque vous commencez à vous sentir coupable de quelque chose, c'est le signe que cette chose vous importe, mais vous n'en êtes pas forcément responsable. En vous soulageant de ce lourd fardeau, vous pouvez utiliser l'énergie et la force redevenues disponibles pour accomplir de belles choses.

43

Pourquoi est-ce que je m'excuse même si ce n'est pas de ma faute ?

« Je présente mes excuses pour ce que j'ai fait… et n'ai pas fait ! Je suis constamment en train d'expliquer mes actions aux autres et de les justifier à mes propres yeux. Je me sens vraiment mal quand je ne peux pas donner satisfaction à quelqu'un et je fais le maximum pour réparer ce qui aurait pu le blesser. Au fond, j'ai toujours peur de mal faire ou de nuire à l'autre. »

Si vous vous excusez sans cesse, soit vous faites beaucoup de choses que vous ne devriez pas faire, soit vous vous sentez coupable sans raison valable. Vous vous excusez de ce que vous faites et de ce que vous n'avez pas fait mais auriez dû faire, selon vous.

En fait, vous vous dépêchez de vous excuser pour éviter la confrontation. Vous préférez prendre la voie de la moindre résistance. Vous êtes réticent à défendre vos opinions, alors vous vous pliez aux idées des autres.

Au fond de vous, vous êtes convaincu que votre valeur dépend de ce que vous pouvez faire pour les autres. Lorsque vous leur rendez service,

vous vous sentez bien. Mais en contrepartie, vous vous sentez mal dès que vous ne pouvez pas satisfaire les personnes qui vous demandent votre aide.

1 **Sachez prendre votre défense.** Eleanor Roosevelt a dit un jour : « Personne ne peut vous faire sentir inférieur sans votre consentement. » Ne sacrifiez pas votre dignité sur l'autel de petits désagréments. C'est triste à dire, mais dans ce monde il y a toujours des gens qui essaient de vous culpabiliser pour le moindre petit incident imprévu. Ne les laissez pas vous priver de tout respect de vous-même, car vous auriez du mal à le récupérer. Et rappelez-vous : ils ne peuvent vous le prendre que si vous leur donnez.

2 **Ne vous confondez pas en excuses.** Abstenez-vous de dire : « Je suis tellement désolé, cela ne se reproduira plus, je vous l'assure, je vous prie de me pardonner. » Alors qu'un simple : « Excusez-moi, je ne l'ai pas fait exprès » suffirait.

3 **Excusez-vous à bon escient.** Il est parfaitement justifié de présenter vos excuses à quelqu'un que vous avez blessé. Mais ne vous reprochez pas un simple malentendu. Demandez-vous toujours : « Suis-je responsable de ce qui s'est produit ou est-ce un concours de circonstances ? »

44

POURQUOI SUIS-JE AUSSI SUPERSTITIEUX ?

« Lorsque je marche dans la rue, je ne passe jamais sous une échelle. À la fin d'une conversation, je ne peux pas m'empêcher de dire à mon interlocuteur : « Prends bien soin de toi » et je touche du bois pour conjurer le mauvais sort dès qu'il est question de ma santé. Si je joue ou si je pratique un sport, je m'impose les mêmes rituels chaque fois. »

BEAUCOUP DE GENS SONT UN PEU SUPERSTITIEUX, mais si votre vie est gouvernée par des rituels ou des croyances sans fondement réel, c'est parce que vous êtes anxieux, et si vous êtes anxieux, c'est parce que vous avez l'impression de ne pas avoir de prise sur votre vie, de ne pas tenir les rênes de votre existence. Il est probable que vous ayez perdu la capacité à distinguer ce que vous pouvez contrôler de ce que vous ne pouvez pas contrôler. Si vous aviez le contrôle de votre vie, vous verriez chaque jour que vos actes produisent des résultats spécifiques. Mais comme vous ne l'avez pas, vous perdez de vue le lien de cause à effet. Vous ne faites plus la différence entre les événements qui vous arrivent (et que

vous subissez) et ceux que vous provoquez. Résultat : vous êtes esclave de rituels et de comportements compulsifs. Comme vous avez besoin de sentir que vous avez un minimum de contrôle sur les choses, vous établissez votre propre lien entre un événement et un comportement. Ce qui renforce votre sentiment de contrôle. Si vous vous tapez trois fois la tête, votre partenaire va rentrer ce soir sans avoir eu d'accident. Vos actes superstitieux vous donnent une illusion de contrôle.

Vous ne pouvez pas expliquer tout ce qui vous arrive dans la vie, ce qui est parfaitement normal. Mais vous avez besoin de trouver une cause à chaque événement. Vous avez peur qu'il vous arrive malheur ou de ne pas obtenir les mêmes résultats si vous ne pratiquez pas vos rituels, alors vous n'y dérogez pas, même si vous savez que c'est ridicule.

1 **Si vous avez l'impression d'avoir perdu le contrôle de votre vie, rétablissez les liens de cause à effet.** Il n'y a rien de tel que de se fixer et d'atteindre un objectif pour se donner un sentiment de pouvoir et de contrôle sur les choses. Si vous avez réussi à perdre du poids, à décrocher votre diplôme, à gravir une montagne, à apprendre à danser ou à obtenir le résultat souhaité, dans quelque domaine que ce soit, vous savez quelle satisfaction cela procure ! Ce qui prouve bien que lorsque vous vous focalisez sur un objectif, vous contrôlez ce qui est le plus important dans votre vie – vous.

Pendant dix minutes, réfléchissez à ce que vous adoreriez apprendre, avoir, donner et faire dans votre vie. Ne vous limitez surtout pas ! Et ne vous inquiétez pas de savoir si vos rêves sont réalisables. Laissez simplement aller votre imagination. Qui rencontreriez-vous ? Où iriez-vous ? Qu'achèteriez-vous ? Que pourriez-vous apporter à telle ou telle personne ? Notez tout ce qui vous vient à l'esprit.

Au bout de dix minutes, examinez votre liste. Quel objectif pourriez-vous atteindre cette année si vous vous y consacriez vraiment ? **Notez cet objectif en haut d'une feuille vierge.** En dessous, notez trois choses que vous pourriez faire ce mois-ci en vue de vous rapprocher de votre objectif final. Puis, notez trois choses que vous pourriez faire dès aujourd'hui, choisissez-en une et faites-la ! La semaine prochaine, faites-en une autre, la semaine suivante une autre encore, et ainsi de suite.

À ce stade, vous avez le choix. Voulez-vous aller jusqu'au bout ? Vous constatez que vous faites des progrès, que vos actions produisent des résultats concrets. Si vous continuez sur votre lancée, vous atteindrez votre objectif dans l'année, comme prévu. Earl Nightingale écrit dans *Le Plus Étrange des secrets* : « Vous devenez ce à quoi vous pensez. » Vos pensées sont responsables de là où vous en êtes actuellement. Si vous voulez être ailleurs demain, changez votre façon de penser.

2 **Dites-vous bien qu'il y a des choses dans la vie que vous êtes incapable de contrôler malgré tous vos efforts.** Vous n'avez aucun contrôle sur la météo, le comportement des autres ou le marché boursier. Ce qui ne doit pas vous empêcher de prendre des décisions et d'agir sur des choses que vous pouvez contrôler. La seule certitude dans la vie, c'est que rien n'est certain. Mais ce n'est pas une raison pour jeter l'éponge et devenir le spectateur de votre vie.

45

Pourquoi est-ce que je me préoccupe autant des opinions des autres ?

« *Quelqu'un que je ne connais même pas me regarde en passant dans la rue, et j'y pense toute la journée. On me dit que j'ai le visage un peu rond en ce moment, et cela me gâche tout mon week-end. Je suis sans cesse en train de demander aux autres ce qu'ils pensent de mes idées, de mes résultats et de mon apparence. Même les avis de personnes que je n'apprécie pas ou ne respecte pas particulièrement pèsent lourd dans mon esprit.* »

En vérité, nous nous préoccupons tous de ce que pensent les autres. C'est pourquoi il est aussi intimidant de parler en public. Mais si l'opinion que vous avez de vous-même varie selon les commentaires des autres, alors vous renoncez à votre plus grand pouvoir.

La seule chose sur laquelle nous avons un pouvoir total, ce sont nos pensées. Et ce sont nos pensées qui déterminent tout le reste. Si vous abandonnez ce pouvoir, vous abandonnez tout contrôle sur votre vie. Votre bonheur et votre estime de vous-même sont alors entre les

mains des autres. Votre humeur devient un pendule qui se balance. Quelqu'un vous dit quelque chose d'agréable, et vous êtes de bonne humeur. Quelqu'un vous dit quelque chose de désagréable, et vous êtes de mauvaise humeur.

Plus vous vous occupez de ce que vous pensez de vous, moins vous vous préoccupez de ce que les autres pensent de vous. Par conséquent, moins vous vous fiez à votre propre opinion, plus vous accordez d'importance au jugement des autres. Résultat : vous faites des choses que vous ne voulez pas faire et vous ne faites pas ce que vous voulez faire, tout cela pour éviter la critique.

Il existe une différence majeure entre vouloir que les autres vous aiment et avoir besoin que les autres vous aiment. Si vous avez besoin que les autres vous apprécient, vous vous laissez facilement manipuler ; vous faites des choses contre votre gré parce que vous avez soif d'approbation et de reconnaissance. Vous n'êtes fier de vos résultats que si les autres vous félicitent et non en fonction de vos propres critères. Ce n'est pas une vie. Au bout du compte, les autres ne contrôlent pas seulement votre humeur, mais votre vie ; votre destinée est entre les mains d'étrangers.

Vos humeurs et vos émotions sont soumises aux caprices et aux paroles des autres. Votre état d'esprit, qu'il soit triste ou joyeux, dépend de ce que les autres disent ou ne disent pas. Votre véritable personnalité est très différente de l'image que vous donnez aux autres pour qu'ils vous aiment. Vous vous perdez en vous coulant dans l'image que vous voulez produire. L'amour de vos semblables est-il à ce prix ? Certainement pas.

L'hypersensibilité à la perception des autres se manifeste par une multitude de comportements et de croyances. Vous êtes facilement gêné en société ; vous n'oseriez jamais vous garer dans une zone de stationnement interdit ; vous ne feriez jamais attendre les gens à la caisse d'un supermarché pour un problème de prix. Vous avez davantage tendance à vous souvenir des paroles négatives qu'on dit à votre sujet que des paroles positives. Puisque les paroles positives ne concordent pas avec votre image de vous-même, elles sont éliminées, et seules les paroles négatives ont droit de cité. Vous vous repassez souvent le film de conversations que vous avez eues pour savoir comment vous avez pu être perçu et quelle impression vous avez pu donner. Vous refusez d'aller dîner seul en ville parce que vous ne voulez pas que les autres pensent que vous n'avez pas d'amis.

Le souci obsessionnel de l'opinion des autres peut engendrer un « syndrome insulaire ». Ce syndrome se manifeste chez les individus dont la vie est largement gouvernée par les influences et les opinions extérieures. Vous fantasmez sur le fait de vous être échoué sur une île déserte ou d'être le dernier survivant sur Terre suite à un cataclysme. Ces scénarios vous libèrent de la « prison » de la perception des autres.

Vous soumettez votre esprit à toutes les influences imprévisibles, « digérant » mentalement les commentaires et les comportements du reste du monde.

1 **Dites simplement « Non ».** La prochaine fois que vous ne voulez pas faire quelque chose qu'on vous a demandé de faire, refusez poliment. Apprenez à exprimer ce que vous pensez sincèrement, dites la vérité aux autres lorsqu'ils vous demandent : « Voudrais-tu… ? » Puis sortez et offrez-vous une petite récompense ! (Vous pouvez considérer l'exercice suivant comme une récompense, d'ailleurs.) Cela vous aidera à vous sentir à l'aise de vous affirmer et à ne plus accorder des faveurs aux autres quand vous n'en avez pas envie.

2 **Sortez dîner tout seul dans un restaurant que vous appréciez en vous munissant d'un bon livre ou de votre magazine préféré.** Quand le patron vous demande : « Combien de couverts ? », répondez-lui : « Un seul » avec un large sourire. Et ajoutez : « Ce soir, je dîne en ma compagnie et je me fais plaisir ! » Commandez vos mets favoris et mangez lentement ; savourez chaque bouchée en vous plongeant de temps en temps dans votre livre ou magazine si vous en avez envie. Faites de cette soirée un « rendez-vous amoureux » avec vous-même. La seule personne que vous avez à impressionner, c'est vous !

3 **Confrontez-vous à la réalité.** La prochaine fois que vous avez une décision à prendre, demandez-vous : « Si je vivais à l'étranger, sans ma famille ni mes amis, prendrais-je la même décision ? » Cette question vous aide à éliminer l'influence que les autres pourraient avoir sur votre décision et à voir dans quelle mesure votre vie est dictée par des opinions extérieures.

46

Pourquoi est-ce que je ne m'affirme pas lorsqu'il le faudrait ?

« *Quinze minutes se sont écoulées et le serveur n'est toujours pas venu à ma table. Même si je meurs de faim, je ne veux pas l'ennuyer. Je fais la queue au magasin et deux personnes me passent devant, mais je décide de ne pas faire de scène pour si peu. Mon journal arrive toujours en retard et mouillé dans ma boîte à lettres. Mon voisin a garé son autocaravane sur la moitié de ma pelouse. La caissière a enregistré un prix erroné. Mais je me dis que ce ne sont que des petites choses et que je ne vais pas en faire tout un fromage. Je laisse courir parce qu'au fond cela ne me dérange pas vraiment.* »

Votre manque d'affirmation personnelle est motivé par une peur viscérale d'être puni si vous vous exprimez. Vous n'êtes pas du genre à jouer les trouble-fête ou à faire une scène parce que vous craignez par-dessus tout que les autres aient une mauvaise image de vous.

Si vous êtes au restaurant et que vous attendez le serveur depuis un quart d'heure, vous n'êtes pas obligé de vous plaindre. Toutefois, si vous n'aviez pas mangé depuis deux jours, vous vous plaindriez certainement de la lenteur du service et vous moqueriez bien de ce que les autres penseraient de vous. Même si vous ne méritez pas, selon vous, un service de qualité, vous savez que vous méritez de ne pas mourir de faim. L'affirmation de soi n'est clairement pas une question d'avoir quelque chose en soi, mais de le montrer. La force avec laquelle vous vous affirmez dépend directement de la valeur que vous vous accordez. Plus vous êtes convaincu d'avoir une certaine valeur, plus vous vous sentez en droit de défendre votre intérêt.

Il arrive que des individus qui manquent d'estime d'eux-mêmes soient perçus comme très affirmés. Ce comportement est plus proche de l'agressivité. L'affirmation de soi implique de s'aimer suffisamment et de chercher son propre bien-être, tandis que l'agressivité est motivée par la peur ou la colère. Vous avez sans doute remarqué que lorsque vous êtes vraiment de mauvaise humeur et en colère contre le monde entier, vous adoptez une position plus affirmée. Vous êtes focalisé sur vos émotions et votre problème et, du coup, l'opinion des autres passe après.

1 **Sortez le grand jeu.** Allez dans une station-service, prenez pour 2 $ d'essence et demandez qu'on vous nettoie votre pare-brise. Si votre première réaction est : « Oh non ! je ne pourrais jamais faire cela ! », c'est que vous avez vraiment besoin de le faire ! Quel est le pire qui puisse vous arriver ? Que l'employé marmonne une remarque désobligeante à votre égard ? Et alors ? Ce petit jeu peut vous permettre de vous réapproprier votre pouvoir.

2 **Retournez un article au magasin.** Faites exprès d'acheter un produit dont vous n'avez pas besoin dans un magasin qui accepte les retours de marchandise. Attendez une semaine, gardez l'article dans son emballage, puis rendez-vous dans le magasin pour effectuer un rendu. Dites à l'employé que vous ne voulez pas de cet article, tout simplement. Ne donnez aucune autre raison. Et refusez un échange. Après avoir quitté le magasin, utilisez cet argent pour vous acheter quelque chose dont vous avez vraiment envie.

3 **Adoptez un point de vue objectif.** Lorsque vous êtes réticent à défendre votre intérêt, posez-vous les questions suivantes : « Qu'est-ce que je vaux ? Rétrospectivement, serais-je content d'avoir pris sur moi pour engager cette action ? Quel est le pire qui puisse arriver ? Cela me rendra-t-il plus fort ou plus faible ?

47

Pourquoi ai-je le sentiment que rien ne me rendra plus jamais heureux ?

« J'ai un sentiment de désespoir qui m'habite constamment. J'essaie différentes choses, mais je reste insatisfait, morne et sombre. Parfois, je ressens un tel ennui que j'ai l'impression que je vais devenir fou. Rien ne m'amuse et je ne trouve aucun sens à ma vie. Je suis incapable de prendre plaisir à des choses pourtant agréables en soi. Et je constate qu'il y a de moins en moins de choses qui me font plaisir. »

Si l'on vous donnait soudain le pouvoir d'être invisible, vous seriez probablement enchanté. Mais supposons que vous découvrez que tout le monde peut devenir invisible, et même voler. Votre humeur s'assombrit aussitôt, n'est-ce pas ? En fait, vous vous sentez dupé. Vous ne pouvez même pas profiter de votre nouveau don parce que vous êtes furieux.

Cet exemple reflète votre vision des choses. Vous vous appesantissez sur ce que vous n'avez pas et non sur ce que vous avez. Vous ne pensez pas à l'endroit où vous êtes, mais à celui où vous n'êtes pas. Parce que vous

êtes incapable de profiter de ce que vous avez, votre esprit n'a comme grain à moudre que des petits tracas et des futilités.

Vous n'êtes pas capable de jouir de la vie parce que vous n'êtes pas capable de jouir des choses de la vie. C'est aussi simple que cela. Vous ne pouvez pas prêter attention à une situation donnée, alors votre esprit erre sans cesse entre le passé et l'avenir, mais glisse sur le présent. Vous avez perdu la capacité de vivre les choses pleinement, sans vous laisser distraire. Votre mental vous éloigne de ce qui devrait vous faire plaisir. Lorsque vous mangez, au lieu de savourer chaque bouchée, vous pensez à la réunion de la veille.

Comme vous avez de plus en plus de mal à trouver du plaisir aux choses, vous recherchez des expériences de plus en plus désagréables, voire douloureuses, pour essayer de mieux apprécier les bonnes choses par contraste. Par exemple, vous ne retirez pas vos chaussures qui vous font mal parce que plus la douleur se prolongera, plus vous apprécierez le soulagement après.

Le bonheur ne s'acquiert pas, ne se poursuit pas, ne se découvre pas. Il peut seulement être révélé. Le bonheur ne se trouve pas à l'extérieur, mais en soi.

Il est difficile de se libérer de la quête du bonheur. Lorsque vous avez le moral au plus bas, vous vous sentez encore plus mal rien que d'essayer d'aller mieux. Vous essayez de faire des choses amusantes, mais vous ne vous amusez pas parce que vous cherchez l'amusement à l'extérieur. Vous êtes incapable de prendre plaisir à faire quelque chose parce que vous savez que vous serez déçu lorsque ce sera fini ; vous vous dites qu'il est donc préférable de ne pas avoir trop de plaisir. Résultat : vous êtes dans le stress et l'anxiété au lieu de vous détendre et de profiter. Si vous êtes aussi triste, c'est avant tout parce que vous avez connu la déception. Et comme vous ne voulez pas risquer d'être déçu une nouvelle fois, vous ne tentez plus rien. Tant qu'il y aura un décalage entre l'endroit où vous êtes et l'endroit où vous pensez devoir être, vous serez malheureux.

1 **Abandonnez provisoirement tous vos objectifs et tous vos projets.** N'essayez pas d'être autre chose que ce que vous êtes. Et dites-vous que vous avez le droit d'être, juste de vous sentir être, sans rien faire. Après tout, nous sommes des « êtres » humains, pas des

« faires » humains ! En vous libérant des « Je dois faire ceci, je dois faire cela… », vous portez votre attention sur l'ici et maintenant. Une fois que vous serez satisfait de l'endroit où vous êtes aujourd'hui, vous pourrez commencer à faire des projets pour demain.

2 **Aidez votre prochain.** Le meilleur moyen de cesser de vous apitoyer sur votre sort est de réorienter votre attention vers les besoins des autres. Employez votre énergie à essayer de trouver des solutions aux problèmes d'autres personnes Aventurez-vous au-delà du champ du connu. Proposez vos services à un centre de jeunesse pour aider le personnel ou les adolescents. Si le rythme de vos journées de travail est épuisant, passez du temps avec des personnes âgées dans une maison de retraite. Le plus beau cadeau que vous puissiez leur faire est de les écouter et de leur manifester votre intérêt.

3 **Tous les jours, pendant quelques minutes, dites-vous que vous êtes las de faire des efforts pour essayer d'être quelqu'un d'autre.** Cela vous permettra de vous accepter tel que vous êtes et de poursuivre les rêves qui vous tiennent vraiment à cœur.

48

Pourquoi les déceptions sont-elles si fréquentes dans ma vie ?

« Même si les choses se passent mieux que ce que j'avais prévu, je suis toujours déçu quand c'est fini. Quand la fête est finie, la dépression s'installe. Parfois, j'ai l'impression que rien ne me réussit jamais et que je manque de chance. J'ai du mal à jouir de la vie parce que je sais que quand les bonnes choses seront terminées, je serai triste. »

Quiconque tente de s'accrocher au plaisir est voué à la déception. Le sentiment de déception trouve généralement son origine dans une tentative – toujours vaine – de donner un caractère permanent au temporaire. Et puisque tout ce qui existe est éphémère, vous êtes continuellement déçu.

Vous avez besoin de croire à la permanence des choses. Avec votre besoin maladif de stabilité et de sécurité, vous n'acceptez ni ne reconnaissez la nature passagère de tout ce qui existe dans notre monde. Alors vous créez des choses auxquelles vous accrocher – des croyances, des idéaux et des jugements – et vous vous y cramponnez. Mais cela ne s'appelle pas vivre ; juste répondre à la peur.

Lorsque vous avez une expérience agréable, vous brûlez d'envie de revivre la sensation goûtée. Dans l'attente d'une occasion de revivre cette expérience, vous rigidifiez votre vie parce que vous vous privez de la possibilité d'expérimenter de nouvelles choses. Vous vous contentez de ce que vous savez et aimez ; certes, vous risquez moins d'être déçu, mais vous limitez vos chances de vous sentir libre et heureux.

Vous détestez la perfection. La souffrance de perdre une chose à laquelle vous tenez serait trop grande. Lorsque vous emménagez dans un nouvel appartement, vous laissez certaines choses en plan, quelques boîtes fermées pour éviter que tout soit parfait. C'est votre façon d'amortir le choc et d'atténuer votre déception à chaque déménagement. Mais cela vous empêche d'être pleinement heureux. Tout ce qui vous apporte de la joie au présent devient une source de souffrance future. Mais ce qui nous rend heureux maintenant peut ne plus être là demain ; telle est la réalité de la vie. Et pour vous, la douleur de perdre ce dont vous jouissez est beaucoup plus grande que tout le plaisir que vous pouvez en tirer. C'est votre peur de perdre ce qui est une source de bonheur qui vous empêche d'expérimenter pleinement la joie.

Votre tendance à la déception chronique peut aussi être liée à des attentes et des objectifs irréalistes. Nourrir des attentes impossibles à satisfaire et échafauder des projets impossibles à concrétiser vous expose continuellement à l'échec et à la déception. Votre imagination vous emporte bien au-delà de votre réalité insatisfaisante parce qu'elle est pétrie d'idéaux inatteignables.

1 **Commencez à vivre le moment présent.** Au lieu de vous retourner constamment sur votre passé ou d'essayer d'anticiper l'avenir, focalisez-vous sur l'instant présent.

Faites cette expérience deux heures par jour pendant une semaine. Programmez le minuteur sur deux heures. Puis, au cours de ces deux heures, chaque fois que vous vous mettez à penser à autre chose qu'au moment présent faites une croix sur une feuille de papier avant de réorienter votre attention sur ce que vous étiez en train de faire. Si vous vous surprenez à penser au moment où le minuteur va sonner, faites une croix sur le papier. Si vous vous mettez à penser à ce que vous allez faire après l'expérience, faites une croix. Si vous repensez à ce que vous

avez mangé à midi, faites une croix. Restez dans le présent. Chaque jour, essayez de diminuer le nombre de croix inscrites sur le papier. À la fin de la semaine, vous devriez constater une amélioration considérable.

2 **Acceptez l'impermanence des choses de la vie.** C'est tantôt une bénédiction, tantôt une source de souffrance. Mais quoi qu'il en soit, il est indéniable que rien ne dure toujours. Par conséquent, votre meilleure stratégie est de réagir aux événements au moment même où ils ont lieu – ni à l'avance, ni longtemps après. Je ne dis pas que vous ne devez pas anticiper, je dis simplement qu'il est inutile de vous torturer en imaginant ce qui pourrait arriver. Faites des projets, mais profitez de l'instant présent !

49

Pourquoi est-ce que je m'empresse de juger les autres ?

« Je m'empresse de juger les autres pour tout et pour rien. Je ne réalise même pas le nombre de fois dans une journée où je porte des jugements sur des gens et des choses dont je ne sais presque rien. Je me livre à des généralisations péremptoires sans même prendre le temps d'examiner le cas spécifique qui est sous mes yeux. Je juge souvent les autres sur leurs actes, alors que je me juge sur mes intentions. »

Chaque jour, vous prenez des centaines, voire des milliers de décisions, de ce que vous allez porter comme tenue vestimentaire à ce que vous allez dire à votre interlocuteur. Certaines décisions se prennent en une fraction de seconde, d'autres en quelques minutes ou en quelques heures, d'autres encore en quelques jours ; et il faut parfois des semaines, des mois, des années, voire une vie entière pour décider certaines choses importantes. Si vous ne regroupez pas les informations et n'établissez pas de priorités, vous allez passer tout votre temps à peser le pour et le contre, à tergiverser sur des choses insignifiantes qui n'en valent pas la peine. Regrouper les informations est donc indispensable, mais ce

processus réclame souvent une étude objective des faits. Et vous êtes tellement habitué à émettre des hypothèses sans disposer des « bonnes » informations que vous ne pouvez pas voir ce qui est et prendre des décisions fondées.

Ce comportement est dû à un sentiment d'insécurité. Vous avez besoin de vous protéger avec des idées et des concepts avec lesquels vous êtes à l'aise. Vous vous enfermez dans vos croyances et vous vous défendez contre ceux qui vous menacent et risquent d'ébranler votre position. Tout cela est la manifestation de votre ego. Le seul but de l'ego est de se perpétuer. Il a un besoin maladif de continuité. Pour un moi fragile, il est très déstabilisant de penser que sa vérité peut être remise en question. Pourquoi risquer la déstabilisation en faisant l'effort de s'interroger sur ses croyances ? À quoi bon s'embêter à examiner les faits ?

Vous avez tendance à voir les gens, les situations et les idées de manière tranchée. Pour vous, c'est noir ou blanc et il n'y a pas de zone grise où des idées opposées peuvent coexister. À vos yeux, il y a un gagnant et un perdant. Il y a le vrai et le faux. Ce qui est bien et ce qui est mal. Puisque vous avez besoin d'avoir raison, vous devez donner tort à tous les avis opposés. Vous souffrez d'une insécurité profonde concernant qui vous êtes et où vous vous situez. Alors vous cherchez à vous forger une identité propre en collant des étiquettes aux autres.

Vous avez besoin de cataloguer vos émotions. À l'image du monde, votre esprit est confus et doit être organisé, quitte à ce qu'il le soit aux dépens de l'introspection. Vous dites facilement : « Je fais une petite dépression » ou « Oh ! je vais être malade, c'est sûr. » Cela vous évite de vous examiner vraiment de l'intérieur. Vous avez déjà tiré la conclusion et faites tout pour qu'elle devienne votre réalité. Vous voyez clairement le danger de ce mode de fonctionnement, n'est-ce pas ?

1 **Tenez compte du point de vue opposé.** La prochaine fois que vous jugez trop rapidement une situation, prenez le temps de comprendre un point de vue opposé. Si vous avez tiré hâtivement une conclusion, demandez-vous : « Qu'est-ce que j'ai oublié ? Qu'est-ce que j'ai omis de noter ? Et si mes perceptions étaient inexactes ? Qu'est-ce qu'il m'en coûte de mal évaluer cette situation ? »

2 **Mettez-vous à la place des autres.** Le meilleur moyen de vous défaire de votre mauvaise habitude d'émettre des jugements hâtifs est de vous mettre à la place des autres. Il y a toujours deux faces à une médaille, alors abstenez-vous de vous forger une opinion tant que vous n'avez pas entendu les deux sons de cloche. Vous ne voudriez pas qu'on vous juge sans recueillir votre propre version des faits, n'est-ce pas ? Imaginez un système juridique où l'accusé n'a jamais l'occasion de se défendre. Laissez aux autres le bénéfice du doute. Vous allez voir que l'empathie est une force. Une force que vous ne pouvez même pas imaginer. La compréhension qu'elle vous apporte vous donne un sentiment de contrôle, presque divin. Alors essayez-la dès aujourd'hui.

3 **Voyez si vous êtes capable de passer une journée entière sans émettre un jugement.** Essayez de ne pas juger une personne ou une situation soit noire, soit blanche. Je vous avertis : cet exercice est impossible à effectuer parfaitement la première fois que vous le réalisez ; l'être humain ne peut s'empêcher de juger si c'est bien ou mal. Mais il vous aide à ouvrir les yeux sur la fréquence à laquelle vous tirez des conclusions fondées sur des informations insuffisantes.

50

Pourquoi est-ce que plus les choses vont bien, plus je me sens mal ?

« *Je suis aux anges. Ma situation financière est excellente et ma vie privée idyllique. Mais je suis anxieux, tendu et de temps en temps envahi de doutes et de peurs. Il m'arrive de m'interroger sur ma réussite et à avoir du mal à être heureux avec ce que j'ai. Parfois, j'ai même l'impression que tout cela n'est qu'un rêve qui va s'évanouir lorsque je me réveillerai le lendemain matin. Comme Cendrillon, je me dis que mon carrosse va disparaître et que je vais devoir reprendre mon ancienne vie.* »

Si vous vous sentez de plus en plus mal alors que votre vie va de mieux en mieux, l'une ou plusieurs des raisons suivantes sont à explorer : 1) Vous pensez que votre réussite dans tous les domaines est due à la chance et aux circonstances, et non à votre travail et à vos efforts. Puisque vous êtes convaincu de ne pas y être pour grand-chose, vous vous sentez à la merci de l'univers ou des autres ; un rien suffirait à tout faire basculer. D'où votre anxiété, et la peur de perdre ce que vous avez vous empêche

d'en profiter pleinement. Vous êtes dévasté à l'idée même de retourner à votre vie d'avant. 2) Après avoir atteint tous vos objectifs, vous n'êtes plus motivé par rien. C'est la poursuite de vos objectifs qui vous procurait le plus de joie et de satisfaction. Soudain, vous n'avez plus de rêve et votre vie perd tout son sens. Vous avez désormais ce que vous voulez et vous ne savez pas comment en profiter parce que vous avez toujours été habitué à avoir des projets et à être tendu vers tel ou tel objectif. 3) Votre anxiété peut être un moyen inconscient de neutraliser votre euphorie parce que vous vous sentez coupable d'une réussite que vous jugez ne pas mériter. Vous vous dites : « Avec ces millions de gens qui meurent de faim, pourquoi devrais-je être si bien loti ? » Il vous arrive même d'avoir des images horribles de mort et de destruction de votre famille ou de vos biens. Quand les choses vont trop bien, vous avez besoin de vous punir. Vous êtes mal à l'aise de savoir que votre vie est merveilleuse, alors vous générez des pensées, des sentiments et des émotions compensatrices qui rééquilibrent les choses.

Vous êtes quelqu'un de défaitiste malgré la réussite à laquelle vous avez abouti. Quand les choses vont mal, vous pensez qu'elles vont s'aggraver. Quand les choses vont bien, vous êtes incapable d'en jouir parce que vous vous attendez à ce qu'un malheur vous tombe dessus.

1 **Retracez votre histoire personnelle.** Pour vous prouver à quel point vous avez largement contribué à votre propre réussite (nul ne doit sa réussite qu'à la chance), écrivez les grandes lignes de votre histoire personnelle. Commencez par votre situation actuelle et repartez en arrière en notant toutes les étapes que vous avez franchies pour en être là où vous en êtes maintenant. Même si vous considérez avoir été au bon endroit au bon moment, félicitez-vous d'avoir pris la décision d'être là ce jour-là. Écrivez un jour sur deux pendant au moins une semaine.

2 **Fixez-vous de nouveaux objectifs.** L'abattement que vous éprouvez après avoir atteint un objectif important est totalement naturel si vous ne vous êtes pas fixé de nouveaux objectifs tout de suite après. Par conséquent, fixez-vous un nouvel objectif dès que vous êtes sur le point d'atteindre celui que vous poursuivez actuellement. Demandez-vous : « Qu'est-ce que je vais faire maintenant ? À quoi

vais-je me consacrer ? Comment puis-je améliorer encore ma situation en me mettant la barre encore plus haut ? »

3 **Reconnaissez à quel point votre réussite aide les autres.** Prenez le temps de réfléchir aux personnes que vous avez déjà aidées et à celles que vous allez aider à l'avenir grâce à votre réussite. Si vous avez des employés, si vous vendez des services, si vous commercialisez un produit qui améliore la vie des gens, bref si vous faites quelque chose qui bénéficie à un autre être humain, vous pouvez vous féliciter. Tirez fierté de vos réalisations et envisagez d'aller encore plus loin en développant les relations que vous avez tissées et en améliorant ce que vous proposez.

51

Pourquoi est-ce que je ne fais pas ce qui me rendrait heureux à coup sûr ?

« Je sais ce dont j'aurais besoin pour être heureux. Ce n'est pas si difficile à faire ou à obtenir, et cela ne coûte pas bien cher. Mais je ne fais rien. Je me dis « Ce n'est pas la peine » ou « Je le ferai plus tard », me privant ainsi des plaisirs les plus simples de la vie. Je rejette les opportunités qui se présentent et, lorsque j'ai le choix, je préfère toujours aider les autres que de me faire plaisir. »

La plupart d'entre nous essaient de se faire plaisir après une dure journée de travail. Nous nous prélassons dans un bon bain chaud, nous nous accordons un petit somme ou nous nous préparons un délicieux repas. Et vous, vous refusez les choses simples qui vous rendraient heureux. Pourquoi ne vous accordez-vous pas du temps ? Voici quelques raisons possibles : 1) Vous sentez que vous avez besoin de vous détendre, mais vous vous sentez coupable de le faire. Vous vous dites qu'il y a des choses plus importantes et plus productives à faire que de se reposer. En fait,

vous considérez la relaxation comme une perte de temps, alors qu'il s'agit d'un processus nécessaire pour recharger ses batteries. Vous renoncez aussi à ces plaisirs simples parce que vous vous sentez coupable d'avoir fait quelque chose que vous n'auriez pas dû faire ou de ne pas avoir fait quelque chose que vous auriez dû faire. 2) Ne pas être heureux vous procure un certain bien-être. Être heureux ou faire des choses pour être heureux n'est pas un critère majeur pour vous. Alors que vous sentir bien est un critère déterminant à vos yeux. Autrement dit, vous n'êtes pas à l'aise de vous faire plaisir. Vous êtes devenu dépendant de votre « non-bonheur » et vous avez fini par aimer vous apitoyer sur vous-même et être malheureux. Tout faire pour vous remonter le moral serait donc contre-productif et gênant. Vous êtes mieux dans l'inconfort que dans le bonheur. 3) Il est plus facile de justifier d'anciens comportements que d'en adopter de nouveaux. Pour justifier vos anciennes actions, vous devez continuer à faire ce que vous avez toujours fait.

Vous n'êtes pas comme la plupart des individus qui se motivent en s'accordant des petits plaisirs. Vous autoriser un bon dessert après le dîner parce que vous avez couru huit kilomètres dans la journée est un comportement sain et parfaitement acceptable. Vous priver d'un petit plaisir comme celui-là ne l'est pas. Si vous vous dites : « Je ne vais pas m'offrir un bon bain parce que je n'ai pas réussi ma dernière mission » est une forme d'autopunition. Et vous ne tirez aucun bénéfice de vous refuser ce bon bain.

1 **Réservez-vous du temps pour vous et faites-en une obligation.** Habituez-vous à l'idée que prendre soin de vous n'est pas un luxe, mais une nécessité. Vous attendez-vous à ce que votre voiture de course remporte le Grand Prix si vous ne la révisez jamais et ne lui mettez pas d'essence ? De même, vous ne pouvez pas vous attendre à obtenir des résultats optimaux si vous ne prenez jamais le temps de refaire le plein d'énergie. Vous n'avez aucune excuse pour ne pas vous faire du bien et si vous obtenez de mauvaises performances, vous ne pouvez vous en prendre qu'à vous-même !

2 **Arrêtez de trouver de bons prétextes et passez à l'action ! Si vous admettez peu à peu l'importance de rechercher votre**

propre bonheur sans avoir encore pris vraiment la responsabilité de le poursuivre, vous n'avez qu'une seule chose à faire : le décider maintenant et agir en conséquence. Si vous avez toujours repoussé au lendemain le cours de gymnastique qui vous attend au centre d'entraînement de votre quartier, n'attendez pas l'occasion idéale de vous y mettre ; allez-y maintenant. Si vous voulez changer d'emploi, regardez les annonces dès aujourd'hui. Si vous n'avez pas pris vos congés, prenez-en le plus tôt possible (et n'attendez pas que ça arrange tout le monde, car vous risquez d'attendre longtemps). N'attendez pas plus d'un mois pour mettre en pratique ce que vous avez décidé. Il y a une différence entre attendre d'avoir le temps et prendre le temps.

3 **Faites-vous plaisir.** S'il y a quelque chose que vous pouvez faire pour vous rendre heureux sans rendre les autres malheureux, faites-le. Lorsque nous mourrons, je suppose que nous sommes priés de rendre compte de tout ce dont nous aurions pu profiter dans cette vie, mais dont nous nous sommes abstenus de profiter. Faites-vous plaisir comme si vous faisiez plaisir à votre meilleur ami. Lui refuseriez-vous ce qui le rendrait heureux ?

52

Pourquoi est-ce que je m'inquiète pour des choses qui ne se produiront jamais ou sur lesquelles je n'ai aucun contrôle ?

« Je peux passer des heures à penser à des tremblements de terre, des écrasements d'avions, une guerre atomique ou la disparition du soleil après son explosion. J'essaie d'imaginer à quoi ressemblerait ma vie après une guerre atomique et je me sentirais davantage en sécurité si j'avais un bunker recouvert de plomb. »

Vous gardez ces croyances et ces pensées irrationnelles pour encourager votre inaction. « Pourquoi me mettre au régime si le monde disparaît demain ? Pourquoi diable me soucier de nettoyer mon appartement puisque la guerre peut éclater à tout moment ? »

Vous vous sentez privé de pouvoir sur votre vie. Vous avez l'impression d'être soumis aux caprices de l'univers. Vous entreprenez rarement un projet dont la réussite dépend des autres, de près ou de loin. Vous

préférez faire des choses lorsque vous êtes sûr de pouvoir contrôler totalement le résultat. Ainsi, vous vous sentez moins dépendant. Mais vous ne savez pas très bien ce que vous êtes capable de contrôler dans votre vie. C'est pourquoi votre inquiétude se nourrit de tout ce que vous lui donnez à se mettre sous la dent.

1 **Prenez conscience de l'instant où vous commencez à penser à des catastrophes improbables et réorientez votre attention.** L'esprit ne peut penser qu'à une seule chose à la fois. Alors au moment où vos pensées deviennent des inquiétudes irrationnelles, stoppez-les. Pensez, au contraire, à quelque chose dont vous vous réjouissez. Selon vous, qu'est-ce qui va probablement se produire dans les minutes qui viennent ? Dans l'heure qui suit ? Qu'attendez-vous qu'il se passe pour vous quand vous rentrez chez vous le soir ? Quels sont vos projets pour la semaine prochaine ? Le mois prochain ? Quels sont les projets que vous avez réalisés, soit ces derniers mois, soit quand vous étiez enfant ?

2 **Recherchez des situations où vous n'êtes pas le seul à détenir le contrôle.** Juste pour vous amuser, imaginez que vous partagez le pouvoir avec quelqu'un. Pratiquez un sport d'équipe, rejoignez un comité ou une association, prenez des cours de danses de salon – lancez-vous dans n'importe quelle discipline où vous dépendez des autres pour réussir. Cela vous aidera à apprendre la valeur des contributions des autres dans votre vie et à vous dire que vous n'êtes pas obligé de faire cavalier seul.

53

POURQUOI AI-JE AUSSI PEUR DE L'AUTORITÉ ?

« Mon cœur s'accélère quand le patron passe devant mon bureau. Si un policier s'approche de moi pour me poser une question, je perds mes moyens. Je me sens nerveux quand je pénètre dans le cabinet d'un médecin, même si c'est juste pour accompagner quelqu'un. Je deviens anxieux et presque désorienté lorsque quelqu'un se présente comme le responsable de tel ou tel projet. Et je me sens impuissant ou persécuté lorsque j'ai affaire à l'administration. »

Ce comportement peut s'expliquer de plusieurs manières. Enfant ou adolescent, vous avez sans doute vécu une mauvaise expérience, voire une expérience traumatisante avec une personne qui détenait l'autorité – un enseignant, un parent, un voisin, peu importe. Même une rencontre désagréable peut vous avoir amené à percevoir négativement l'autorité. On vous a appris à tenir en haute estime les figures d'autorité. Et ce respect mêlé de crainte à l'égard de l'autorité vous a poursuivi tout au long de votre vie d'adulte. Vous ne vous considérez pas sur un pied

d'égalité avec les autres et vous pouvez même avoir l'impression d'être un enfant qui vit une vie d'adulte. Vous êtes facilement intimidé par les figures d'autorité et pensez devoir leur obéir. Vous avez le sentiment qu'il y a tellement de choses que vous ne comprenez pas dans votre monde et dans votre environnement que vous devez vous fier à l'autorité.

1 **Libérez-vous de vos limitations passées.** Au cirque, les bébés éléphants sont retenus par une corde solide ou une grosse chaîne fixée à un poteau. L'éléphanteau lutte de toutes ses forces pour se détacher, mais ne peut pas se libérer. En grandissant, comme il a intégré le fait de ne pas pouvoir rompre sa corde ou sa chaîne, il n'essaie même plus de se débattre. Un éléphant adulte peut être maintenu uniquement par une corde attachée à un siège.

Ne vous laissez pas emprisonner par vos limitations passées ! Ce qui était difficile hier peut être facile aujourd'hui. Ce qui était effrayant peut être agréable. Ce qui vous semblait impossible peut être à votre portée.

2 **Ne reconnaissez pas une autorité qui n'existe pas.** Les figures d'autorité ont du pouvoir parce que ce pouvoir leur a été donné. Les individus que vous côtoyez n'ont que le pouvoir que vous leur attribuez. Si vous refusez de reconnaître l'autorité de quelqu'un sur vous, c'est lui qui est impuissant. Il suffit de modifier votre perception des choses. Le pouvoir est gagné ou perdu dans votre tête avant de l'être dans votre monde.

Bien sûr, il est préférable de laisser certaines personnes croire qu'elles ont du pouvoir sur vous. Si vous refusez de coopérer avec un vérificateur de l'impôt, vous allez au-devant d'ennuis. Mais n'oubliez pas que vous avez le choix dans toute situation : vous avez un contrôle sur tout ce que vous faites. Personne ne peut vous dicter qui vous êtes ni ce que vous faites de votre vie à chaque instant.

54

POURQUOI EST-CE QUE JE ME SENS VIDÉ SANS RAISON VÉRITABLE ?

« Je ne vais pas me marier dans deux semaines. Je ne travaille pas quinze heures par jour et le programme de mes journées n'a rien de surhumain. Il ne se passe rien de particulier dans ma vie, et pourtant je suis tout le temps épuisé. J'ai l'impression de dépenser beaucoup plus d'énergie, de déployer beaucoup plus d'efforts que la moyenne des gens. Certains jours, j'arrive à peine à me lever alors que je n'ai pas un emploi du temps de ministre. »

Si vous n'avez pas une tâche sur laquelle focaliser toute votre attention, votre mental tourne en roue libre et se déchaîne, ce qui vous épuise. L'enthousiasme et l'excitation sont un bon moyen de recharger les batteries psychiques. Sans passion à laquelle vous consacrer, vous épuisez tout votre réservoir d'énergie. C'est ce qui explique pourquoi, quand vous travaillez dur sur un projet qui vous tient à cœur, vous êtes capable de faire face en dormant beaucoup moins, alors que vous travaillez plus. L'esprit a besoin d'être focalisé sur une tâche et déteste la dispersion.

Les pensées consomment de l'énergie, et l'énergie consommée sans être ensuite réapprovisionnée vous laisse avec un terrible sentiment d'épuisement. Des pensées positives créent une énergie positive inspirante. Des pensées négatives créent une énergie négative épuisante. Et s'il n'a rien à se mettre sous la dent, pas d'objectif motivant, l'esprit tourne à vide ou, pire, brasse des pensées négatives.

Vous avez également tendance à garder en vous de nombreuses émotions négatives. Et l'énergie dépensée pour les alimenter est de l'énergie perdue pour autre chose de plus positif. Si vos émotions rentrées ne trouvent pas à s'extérioriser, vous risquez de tomber dans la dépression. Vous n'avez plus d'énergie en réserve pour penser et fonctionner intelligemment, car vous l'avez gaspillée en voulant à tout prix donner le change et faire comme si vos émotions négatives n'existaient pas.

Vous avez souvent l'impression de ne plus savoir où donner de la tête, d'être débordé. Mais vous êtes surtout débordé de peurs et d'inquiétudes. En réalité, c'est le vide total. Et dans le vide, votre esprit s'empresse de remplir l'espace laissé par l'inactivité. Vous avez tendance à être obsédé par des petits détails, des choses sans importance. Ce qui est logique, car sans objectif motivant, vous laissez des futilités prendre une importance excessive. C'est pour cette raison que vous avez sans doute du mal à lire et mémoriser de nouvelles informations.

1 **Si vous n'êtes pas malade, lancez-vous dans un programme d'exercice physique régulier et veillez à avoir une alimentation équilibrée.** Le manque d'énergie provient parfois d'une dépense physique insuffisante. Si vous avez un mode de vie sédentaire et de mauvaises habitudes alimentaires, il n'y a rien d'étonnant à ce que votre énergie baisse régulièrement. C'est comme une voiture : si vous donnez à votre corps le carburant dont il a besoin et le faites fonctionner régulièrement, avec les réglages et l'entretien nécessaires, il sera toujours prêt à vous emmener là où vous voulez aller.

2 **Fixez-vous un objectif suffisamment ambitieux et enthousiasmant pour occuper votre temps et votre esprit.** Aussi perfectionné que soit le cerveau humain, il ne peut pas penser à deux choses à la fois. Si vous avez une passion, votre énergie est décuplée. Vous allez

vous coucher le cœur en fête et vous vous réveillez heureux, impatient de vous remettre au travail. L'inverse ne marche pas. Vous ne pouvez pas attendre d'avoir de l'énergie et de l'enthousiasme pour poursuivre un objectif. Vous devez commencer par aller dans la direction que vous souhaitez et votre désir créera sa propre énergie. Une fois que la dynamique est lancée, ça roule !

3 **Prenez quelques jours de congé pour retrouver votre vitalité.** Le moment où nous avons le plus besoin de vacances n'est pas toujours quand nous avons travaillé très dur, mais plutôt quand nous avons manqué d'activité. Or, si nous avons été inactifs, nous nous disons que nous ne méritons pas de pause. Oubliez cela. Même deux ou trois jours de congé qui brisent votre train-train quotidien peuvent vous donner le coup de fouet dont vous avez besoin pour repartir avec enthousiasme et une vision nouvelle.

55

Pourquoi suis-je préoccupé par la mort ?

« Rien que de parler de la mort, je suis mal à l'aise. Tantôt je philosophe sur la mort en la considérant comme une simple étape dans un grand voyage, tantôt je suis totalement effrayé à l'idée de mourir. Je peux passer des heures à réfléchir aux différentes façons de mourir. »

Notre culture fait que nous pensons probablement plus à la mort qu'à la vie. Penser à la mort empêche certaines personnes de profiter de la seule chose qu'ils ont si peur de perdre : la vie.

Une obsession trouve son origine dans l'anxiété. Toutefois, une obsession spécifique comme celle de la mort doit être considérée de façon plus pertinente. Votre insécurité intérieure vous incite à rechercher la permanence, mais en recherchant la permanence, vous alimentez vos propres peurs. Parce que vous êtes effrayé à l'idée de lâcher le connu – le passé – vous ne vivez jamais complètement dans l'inconnu – le présent. Vous vous accrochez à ce que vous redoutez le plus. Vous vous accrochez au passé, qui est mort, parce qu'il vous offre sécurité, continuité et

cohérence. Vous n'êtes pas du genre à prendre des risques dans la vie et refusez l'expansion de peur de perdre le terrain que vous avez déjà gagné.

Vous regardez vers un avenir prometteur. Demain vous allez réussir. Vous accomplir. Vous ne vivez pas pleinement chaque journée qui passe et c'est pourquoi vous redoutez la mort. Vous avez imaginé un voyage dont la destination ne peut que coïncider avec votre mort, ce qui vous laisse insatisfait et incomplet. Si vous êtes capable de mourir psychologiquement chaque jour, vous n'aurez plus jamais peur de mourir physiquement parce que chaque jour sera un tout en soi, vécu pleinement.

1 **Sachez que d'une certaine manière vous « mourrez » chaque jour – et c'est ce qui vous garde en vie.** Les feuilles mortes tombent de l'arbre pour faire de la place aux nouvelles. Les cellules de notre organisme se régénèrent ; nos organes, notre peau et nos os se renouvellent constamment. Tout, dans la nature, se débarrasse de l'ancien pour laisser éclore le nouveau. La seule chose à laquelle vous vous accrochez, la seule chose qui vous empêche de vous régénérer totalement, ce sont vos pensées. Le poids mort du passé, c'est la seule chose que vous continuez de trimballer de jour en jour. Or, les bagages mentaux vous accablent sous leur poids. Les peurs et les inquiétudes que vous portez tous les jours épuisent votre réservoir de vitalité.

Si vous travaillez à vivre chaque jour comme une histoire avec un début et une fin, vous ne redouterez plus la mort. Même si certains objectifs et projets ne peuvent être réalisés en une seule journée, chaque jour doit être vécu pleinement – vous êtes invité à le vivre, puis à le laisser mourir. Platon disait : « Apprendre à mourir ».

2 **À la fin de chaque journée, faites les comptes et remettez les compteurs à zéro.** Juste avant d'aller vous coucher, effacez toutes vos dettes psychologiques. Passez en revue ce qui vous est arrivé, calculez le crédit et le débit, et clôturez les comptes. Focalisez-vous en particulier sur les aspects positifs : si vous passez du temps à apprécier les événements heureux de votre vie, vous aurez moins tendance à être obsédé par la mort.

3 **Profitez de chaque journée comme si c'était la première, la dernière et la seule.** Voyons les choses en face : notre temps de passage sur terre est limité. Il est donc d'autant plus important de consacrer toute notre énergie à vivre plutôt qu'à contempler la mort. La prochaine fois que vous vous surprenez à partir dans des rêveries sur la mort, arrêtez-vous et faites le point sur votre environnement immédiat. Nommez les choses qui s'y trouvent : « Je suis assis dans un fauteuil confortable et je regarde du patinage artistique à la télévision. Un rayon de soleil passe à travers la fenêtre et mon chat est étalé dans un coin du canapé. » Une fois que vous êtes revenu à l'instant présent, demandez-vous : « Qu'est-ce qui est agréable dans ma vie ici et maintenant ? Qu'est-ce qui me fait plaisir ? Qu'est-ce que je possède qui me rend heureux (enfants, animal domestique, partenaire, maison, etc.) ? »

56

Pourquoi est-ce que j'évite les responsabilités ?

« On m'a proposé un nouveau poste. Un salaire plus élevé, un bureau plus grand et davantage de responsabilités. Mais je refuse en avançant toutes les explications possibles et imaginables. Une partie de moi est prête à saisir des opportunités de développement, mais une autre reste accrochée à la sécurité et préfère le statu quo. »

Vous évitez les responsabilités parce que vous refusez de les accepter. Vous croyez dur comme fer que les influences extérieures sont largement responsables de qui vous êtes aujourd'hui et de là où vous en êtes. Et cette croyance que vous ne tenez pas les rênes de votre vie ne vous incite guère à accepter de nouvelles responsabilités. Pourquoi vous charger de fardeaux supplémentaires si les récompenses de la vie sont distribuées au hasard ?

L'évolution, les progrès passent par un changement nécessaire. Et acquérir de nouvelles responsabilités représente un changement. Mais même un changement pour le meilleur peut être stressant, et le stress

est synonyme de souffrance. Vous avez donc le choix entre une situation existante confortable et le grand saut dans l'inconnu.

En général, accepter de nouvelles responsabilités signifie renoncer à autre chose. Et renoncer à ce que vous connaissez est très difficile pour vous. Vous ne voulez pas perdre ce que vous avez et, surtout, le confort et la sécurité qui vont avec.

Mais la perspective de nouvelles responsabilités soulève aussi la question de votre image de vous-même. Serez-vous capable de faire face à cette nouvelle situation ? Et vous préférez vous penser comme quelqu'un de capable que risquer de découvrir des failles et des lacunes que vous refusez de reconnaître. Pour renforcer votre motivation inconsciente à éviter les responsabilités, vous généralisez vos croyances et limitez votre pensée. En vous disant « Après 35 ans, les chances de se marier sont nulles » ou « Toutes les bonnes idées ont déjà été trouvées », vous n'avez pas à vous sentir coupable de ne rien tenter.

Enfin, il y a la question de la justification. Il vous est difficile de reconnaître que vous avez eu la possibilité d'opérer des changements dans votre vie, mais que vous n'avez rien fait. Si vous êtes responsable de votre vie, vous devez accepter l'idée de ne pas avoir fait tout ce qui était en votre pouvoir jusqu'à maintenant. Accepter d'avoir toujours fonctionné en refusant les responsabilités.

1 **Dites-vous qu'indépendamment de ce qui a eu lieu dans le passé, vous êtes responsable de tout ce que vous décidez de faire aujourd'hui.** Certes, vous avez subi de nombreuses influences extérieures jusqu'à présent – parents, enseignants, amis, etc. Mais votre vie est maintenant entre vos mains. C'est vous, et vous seul, qui décidez de couler ou de nager. Chaque action que vous menez aujourd'hui se répercute sur ce que vous allez devenir demain. Il n'y a pas de plus grande liberté que d'être responsable de son propre destin ; le pouvoir que vous détenez est énorme. Vous avez la capacité à façonner, non seulement votre avenir, mais aussi celui des autres. **Le jeu qui consiste à se renvoyer la balle a fait son temps.** Vous ne pouvez incriminer que ceux qui détiennent le pouvoir. C'est vous qui détenez le pouvoir de gouverner votre vie et devez en assumer la responsabilité.

2 **Commencez à prendre certains risques.** Les bateaux dans un port sont en sécurité, mais ils ne sont pas faits pour rester au port. De même, un individu qui ne change jamais peut se sentir en sécurité, mais ce n'est pas ce qui le rend heureux. L'être humain est heureux d'apprendre, d'évoluer, de franchir des étapes, de s'étendre. Essayez de considérer les responsabilités comme une récompense de vos bons résultats et non comme un fardeau. (En général, on ne donne pas de responsabilités aux personnes qui n'ont pas mérité un certain respect.) **Choisissez un domaine de votre vie dans lequel vous auriez envie de vous réaliser davantage et faites le premier pas en acceptant quelques petites responsabilités.**

57

Pourquoi ai-je une aussi grande fragilité émotionnelle ?

« Je suis fragile et je dois être traité avec le plus grand soin. Si je ne suis pas dans la bonne disposition d'esprit, je suis extrêmement vulnérable aux critiques de toutes sortes, même si elles sont présentées de manière constructive et amicale. Je peux passer des rires aux larmes en cinq secondes. On me dit toujours que je suis trop émotif, trop sensible. »

Vous avez une incapacité profonde à gérer la vie. Vous êtes un enfant dans un corps d'adulte, dans une vie d'adulte et dans un monde d'adulte. Votre développement et votre stabilité émotionnels ont, dans une certaine mesure, été étouffés. Bien que certaines personnes soient plus sensibles que d'autres, votre fragilité dépasse le périmètre de la simple sensibilité. Vous avez une inaptitude fondamentale à faire face à la réalité, préférant vous réfugier dans des images et des concepts que vous avez créés pour amortir votre exposition au monde réel et à ses heurts incessants.

Vous êtes hypersensible parce que vous exagérez l'importance des opinions extérieures. C'est la raison pour laquelle vous avez de terribles fluctuations d'humeur et constamment besoin d'être rassuré par l'amour

et l'attention des autres. À bien des égards, vous fonctionnez au niveau émotionnel d'un enfant qui ne veut jamais grandir et affronter la dure réalité de la vie.

Vous parlez rarement de la mort ou des épreuves de la vie, sauf si vous faites référence au passé ou à vous-même. La sécurité est essentielle à vos yeux. Vous avez besoin de savoir que tout est OK. Vous refusez d'entendre que tout sera OK ; vous voulez avoir la garantie maintenant. Et c'est pour préserver votre sécurité que vos pensées restent tournées vers le passé. Le futur est trop incertain, alors que le passé ne peut plus vous faire de mal et être modifié. Par confort, vous choisissez donc de vivre dans le passé.

Vous aimez bien laisser voir votre fragilité, vous avez besoin que les autres soient au courant de tous vos maux ; vous portez vos déceptions comme un insigne honorifique. Ainsi, le monde entier sait à quel point vous avez besoin de sa sympathie et de son attention. En revanche, vous n'aimez pas trop les responsabilités et avez tendance à la procrastination, espérant que les choses se fassent toutes seules ou qu'il soit devenu inutile de les faire. Comme un enfant qui met ses mains devant ses yeux en pensant : « Si je ne peux pas te voir, tu ne peux pas me voir », vous êtes convaincu que si vous ne pensez pas au malheur, il n'arrivera pas. Vous ne posez pas trop de questions de peur que la réponse vous cause du stress.

En raison de votre vulnérabilité, vous avez tendance à mal interpréter les remarques et les commentaires des autres. Vous ne supportez pas que vos inquiétudes ou vos préoccupations restent sans réponses, alors vous faites les réponses vous-même. Vous avez également tendance à tirer des conclusions hâtives et, par conséquent, à mal comprendre des conversations entières. Regarder la réalité en face et les fantômes qui hantent le grenier de votre esprit est le meilleur moyen de désamorcer leur pouvoir. Mais nier l'existence de certains aspects douloureux de votre vie ne fait que renforcer leur pouvoir sur vous.

1 **Établissez une liste de toutes les choses qui vous préoccupent dans votre vie.** Notez tout ce qui vous vient à l'esprit, de la mort de votre chat à la perte de votre emploi. Pourquoi ? D'abord, parce qu'écrire ce qui vous inquiète permet de le sortir de votre esprit et d'y porter un regard plus objectif. Ensuite, couchées sur le papier, ces choses

ne sont plus aussi menaçantes. Les écrire revient à les accepter comme faisant partie de votre vie. Maintenez cette liste à jour en ajoutant et en supprimant certains éléments.

De plus, tenir une liste de ce type vous permet de considérer ce qui vous préoccupe comme des réalités et non plus comme des fantômes qui vous hantent et peuvent vous sauter dessus à tout moment. Vous pouvez consulter cette liste quand vous le voulez. C'est vous qui choisissez.

2 **Inventez-vous une affirmation positive.** Commencez par écrire une affirmation qui reflète ce que vous êtes jusqu'à présent. Par exemple : « Il est important pour moi de recevoir l'approbation des autres. » Puis écrivez l'antidote, l'affirmation de quelqu'un qui s'estime suffisamment et porte un jugement sain sur les opinions des autres. Par exemple : « Les opinions des autres à mon égard ne sont pas aussi importantes que mon opinion de moi-même. » Au départ, vous trouverez ce genre d'affirmations stupides parce que vous n'y croirez pas. Mais une fois que vous aurez trouvé la bonne pour vous, je vous garantis que vous saurez que c'est la bonne ! Veillez à pouvoir la regarder et la lire à haute voix au moins trois fois par jour.

58

Pourquoi suis-je aussi solitaire ?

« Je me suis presque totalement coupé de mes semblables. Je me suis convaincu que j'aime ce style de vie, l'isolement et l'indépendance, mais je ne suis pas sûr que ce soit la vérité. Je regarde de haut les gens qui font partie de groupes et je me sens supérieur à ces pauvres humains dépendants du collectif qui ont absolument besoin de se retrouver ensemble. Je suis réticent à m'engager dans des relations qui ont du sens et à développer des liens solides. »

Bien sûr, il est formidable de se sentir indépendant. Toutefois, il faut savoir pour quelle raison vous choisissez la solitude. Votre motivation fait toute la différence. Si c'est parce que vous aimez être en votre propre compagnie, c'est une démarche saine et qui peut se comprendre. Si c'est parce que vous n'aimez pas vos semblables, c'est une autre histoire et vous n'allez peut-être pas aussi bien que vous le pensez.

Il est probable que vos relations aux autres soient difficiles ou, en tout cas, ne coulent pas de source. Vous manquez de compétences relationnelles, ce qui ne vous aide pas à établir des relations positives dans votre vie professionnelle et dans la sphère privée. Dans des cas extrêmes, vous

pouvez même aller jusqu'à penser que le monde entier veut votre peau. Vous êtes incapable d'accepter vos propres insuffisances, alors vous vous dites que les autres vous empêchent de réussir pour justifier votre refus de progresser. La société est à blâmer ; vous n'êtes qu'un pauvre pion sur l'échiquier qui ne peut pas gagner la partie.

Si l'isolement que vous vous imposez vient de l'intérieur, vous vous séparez des autres pour diminuer la peur de vous exposer. Votre niveau d'inconfort vous incite à battre en retraite dans votre propre monde. Vous justifiez votre comportement en prenant un air de supériorité par rapport aux autres.

1 **Travaillez à améliorer vos capacités de communication.** Lisez le célèbre livre de Dale Carnegie, *Comment se faire des amis*. C'est un excellent moyen de développer vos facultés relationnelles. La communication est innée chez certaines personnes, mais la plupart doivent l'apprendre. Vous pouvez apprendre à communiquer, mais à condition d'être prêt à y consacrer suffisamment de temps.

2 **Rappelez-vous que le moyen le plus sûr d'inciter les autres à s'intéresser à vous est de vous intéresser à eux.** Nous travaillons nos capacités relationnelles tout au long de notre vie. S'entendre avec les autres et se faire des amis est parfois un processus difficile. Si vous voulez que les autres soient à l'aise avec vous, commencez par vous accepter et être à l'aise avec vous-même. Les individus qui possèdent une assurance tranquille et une sécurité intérieure suffisante attirent les autres naturellement. Si vous manifestez un intérêt sincère à l'égard de l'autre, il réagit positivement et, si c'est un groupe, il sera disposé à vous accueillir. Alors commencez par apprendre à poser des questions : « Qu'est-ce que le sky-surfing que vous aimez tant ? » ou « Comment en êtes-vous arrivé à écrire des livres pour enfants ? » ou encore « Avez-vous toujours vécu sur le littoral ? » Vous restez libre de vous joindre à eux ou de décider de continuer à faire cavalier seul. Mais au moins, vous montrez que les autres ne vous laissent pas indifférent.

59

Pourquoi est-ce que je rêve d'être malade ou blessé ?

« De temps en temps, j'espère secrètement être malade. Je me vois incapable de travailler ou de gérer le quotidien. Je me demande à quoi ressemblerait ma vie et je me dis que mon entourage me considérerait différemment si j'étais malade. »

Au-delà de l'explication classique – besoin de l'attention et de l'amour des autres – l'envie d'être malade peut souvent s'expliquer par un autre facteur. En soi, la maladie fournit une excuse pour ne pas en faire plus, et ce prétexte est facilement compris et accepté par les autres. Vous vous sentez incapable de vous motiver pour travailler et avancer dans votre vie, alors une maladie physique vous évite d'avoir à relever des défis et soulage votre sentiment de culpabilité. Vous voulez que votre médecin vous donne l'autorisation de ne pas faire trop d'efforts. Vous avez besoin d'une excuse pour ne pas accomplir ce que vous devriez accomplir, vous le savez bien, et justifier votre inaction à vos yeux et à ceux des autres. Il vous faut une raison pour ne pas être à la hauteur des attentes des autres,

alors vous rêvez de tomber malade ! Si vous tombez malade, les autres diminueront leurs attentes à votre égard. Une stratégie intelligente, non ?

Et la suite n'a que des avantages. Votre rétablissement dépend de vos seuls efforts. Vous n'avez pas besoin d'avoir du talent, de la chance ou du piston, comme dans le monde réel. La maladie change la définition du succès. Au lieu de devenir millionnaire, la seule chose que vous avez à faire est d'aller mieux – vous asseoir dans votre lit, vous lever, remarcher, vous préparer à manger… Vous pouvez considérer cela comme une réussite et vous suscitez le respect des autres, mais avec des règles du jeu totalement différentes de celles de la société. Ici, vous n'avez pas à dépendre de facteurs extérieurs, vous êtes le maître du jeu. Vous pouvez avancer à votre propre rythme et vos progrès ne sont pas comparés à ceux des autres. Vous pouvez réussir et recevoir des félicitations.

1 **Acceptez de ne pas pouvoir faire plus que vous ne pouvez dans une journée.** Comme le disait le boxeur américain Arthur Williams : « Vous ne pouvez pas faire plus que ce que vous pouvez faire et c'est suffisant. » Si vous pensez que vous devriez en faire plus ou être plus, commencez par vous demander ce que vous voulez réellement. Où voulez-vous aller ? Il se peut que vous soyez déjà arrivé à destination…

Sur une petite île des Caraïbes, un homme qui marchait sur la jetée rencontra un pêcheur. Après un échange de civilités, l'homme demanda au pêcheur quels étaient ses objectifs. Le pêcheur lui répondit : « Je vais travailler un petit peu plus chaque jour pour prendre un peu plus de poissons. Je vais vendre le poisson au marché. Et quand j'aurai économisé assez d'argent, je m'achèterai un petit bateau pour aller pêcher plus loin, au large, et prendre encore plus de poissons. J'aurai bientôt de quoi acheter un deuxième bateau, mais pour mon fils celui-là. Par la suite, nous aurons suffisamment de bateaux pour ne plus avoir besoin de travailler. « Que ferez-vous quand vous serez à la retraite ? », lui demanda l'homme. Le pêcheur réfléchit un moment et finit par répondre : « Je pense que je passerai mes journées à pêcher. »

2 **Si vous êtes obsédé par l'idée de tomber malade, faites attention.** Les scientifiques découvrent sans cesse de nouvelles preuves

du lien profond qui existe entre le corps et l'esprit, entre les pensées et la réalité physique. Par conséquent, vous risquez de développer une maladie psychosomatique. Votre fascination pour la maladie peut être la porte ouverte à l'hypochondrie. Alors, méfiez-vous et réfléchissez de façon réaliste à ce qu'une maladie peut vous coûter : votre énergie et votre enthousiasme, votre indépendance, votre gagne-pain, et même la vie. Si vous voulez vraiment qu'on vous mette les points sur les « i », allez faire un peu de bénévolat dans un centre de rééducation ou un hôpital. Vous verrez tout de suite que même si les malades sont admirables de courage, vous leur rendez un mauvais service en souhaitant vous mettre à leur place simplement pour vous apitoyer sur vous-même ou éveiller la pitié chez les autres.

60

Pourquoi ai-je le sentiment d'être né sous une mauvaise étoile ?

« Je choisis toujours la file d'attente la plus lente au supermarché. La dernière place de stationnement me passe juste sous le nez. La femme au chignon haut s'assoit toujours juste devant moi au cinéma. Dans un groupe de dix personnes, je suis le seul à être éclaboussé par une voiture qui passe devant moi. J'ai le sentiment d'avoir toujours des déveines, que tout est toujours contre moi. »

La vie a mal distribué les cartes pour vous. Vous pourriez réussir beaucoup mieux si vous n'aviez pas été aussi désavantagé au départ par le sort. C'est du moins ce que vous pensez. Mais vous confondez alors le destin et une mauvaise gestion des choses. Penser que vous êtes né sous une mauvaise étoile vous donne une bonne raison pour ne pas réaliser tout votre potentiel, vous décharge de toute responsabilité et vous dispense d'avoir à vous battre dans la vie sur un pied d'égalité avec les autres.

Il y a un écart entre ce que la vie vous a donné et ce que vous pensez être en droit de recevoir. Puisque la fragilité de votre ego vous empêche d'assumer la responsabilité de votre situation, c'est le reste du monde

qu'il faut accuser. Et en rejetant la faute sur des facteurs extérieurs, vous comblez cet écart. Pour corriger cette injustice, vous vous faites plaisir dès que l'occasion se présente. Vous êtes responsable de votre bonheur et vous cherchez à être heureux par tous les moyens, à n'importe quel prix.

1 **Changez la manière dont vous percevez votre monde.** Êtes-vous toujours sur la file d'attente la plus longue – ou juste parfois ? Êtes-vous toujours mal placé au cinéma – ou juste parfois ?

Apprenez à prêter une attention particulière à ce qui va bien. Si vous attribuez tout ce qui vous arrive de négatif à la malchance, voyez l'autre côté de la médaille et faites preuve de logique en attribuant tout ce qui vous arrive de positif à la chance. Dites-vous, par exemple : « Quelle chance j'ai que ma voiture démarre ce matin ! Quelle chance j'ai qu'il fasse beau aujourd'hui ! J'ai tellement de chance de vivre à un endroit où l'air n'est pas trop pollué ! »

Tôt ou tard vous allez vous sentir plus chanceux – ou abandonner la croyance que ce qui vous arrive est toujours lié à votre bonne ou à votre mauvaise étoile.

2 **Attendez-vous à vivre des choses agréables.** La malchance existe-t-elle ? Bien sûr, si l'on y croit. Vous êtes malchanceux parce que vous vous y attendez. Tout comme la couche d'ozone filtre les rayons nocifs du soleil, toutes les expériences que vous vivez sur cette Terre passent à travers le filtre de vos attentes.

Avez-vous remarqué qu'il existait des périodes avec et des périodes sans ? Quand la chance est avec vous, elle est avec vous et vous êtes béni des dieux ! Et quand vous n'avez pas de chance, vous n'avez pas de chance et plus rien ne vous réussit ! Certains jours, vous êtes fou comme un balai et rien ne peut aller mal ; mais il y a des jours où vous vous dites que vous auriez mieux fait de rester couché.

Vos attentes influencent considérablement votre réalité. Vous recevez ce à quoi vous vous attendez. La vie n'est pas difficile, ce sont les êtres humains qui se la compliquent. Certes, elle peut être injuste et cruelle par moments, mais ce n'est pas une raison pour vous attendre au pire à chaque seconde. Si vous faites preuve du pessimisme le plus noir, vous trouverez la vie incroyablement douloureuse. Si vous êtes capable de

vous défaire de cette habitude et d'apprendre à attendre le meilleur de la vie, il vous arrivera de belles choses.

3 **Interprétez les situations avec un esprit positif chaque fois que possible.** Non seulement la réalité traduit vos attentes, mais un même événement peut se prêter à des interprétations très différentes. Imaginons que vous venez d'être frôlé par une voiture lancée à 140 km/h. Si vous êtes convaincu qu'aujourd'hui, c'est une bonne journée pour vous, vous allez vous dire que vous avez eu de la chance de ne pas avoir été renversé et remercier le Ciel. Si vous « savez » que votre journée va être pourrie dans tous les domaines, vous allez vous dire : « J'ai failli y passer. Rien ne va jamais bien pour moi. » Par conséquent, répétez-vous tous les matins et plusieurs fois par jour que c'est une belle journée et que tout vous sourit. Et vous serez étonné d'arriver au soir avec le sentiment d'avoir vécu réellement une journée formidable.

61

Pourquoi ai-je l'impression de tromper tout mon monde ?

« Je domine la situation. Tout me réussit. J'ai plus que je ne pouvais espérer. Pourtant, je me demande toujours si les autres verront clair dans mon jeu un jour ou l'autre. Je me dis que je ne vais pas tarder à être démasqué, le contraire serait impossible. Est-ce que je mérite vraiment les belles choses qui m'arrivent ? Est-ce que je suis digne de mes réussites ? J'ai l'impression que je m'en tire toujours et que je trompe tout mon monde. »

Avoir l'impression que vous allez bientôt être « démasqué » et que les autres vont savoir qui vous êtes vraiment révèle un sentiment d'insuffisance. Même si vous avez de belles réussites à votre actif, vous vous dites que n'importe qui aurait pu le faire et que vous avez eu de la chance, c'est tout. Vous ne vous reconnaissez aucun talent spécial, aucune faculté particulière, parce que vous n'intégrez pas vos succès, vous ne vous les appropriez pas. Ne vous sentant pas digne de ce qui vous arrive, vous êtes incapable de reconnaître le lien entre vos efforts et les résultats qu'ils

produisent. Vous attribuez votre réussite à des facteurs extérieurs – vous avez été là au bon moment, c'est tout.

Vous vous demandez si la vie va continuer à vous sourire et si vous allez être capable de poursuivre ce petit jeu-là longtemps. La vie vous apparaît comme une vaste comédie. Un jour, on va vous enlever votre réussite pour la donner à quelqu'un qui la mérite davantage. Vous pensez que les autres ne vous voient pas tel que vous êtes et vous attendez d'être démasqué.

1 **Essayez de mieux savoir « qui vous êtes vraiment ».** Apprendre à se connaître est le travail de toute une vie, mais le jeu en vaut la chandelle. Pour mieux vous saisir de l'intérieur, prenez un papier et décrivez-vous tel que vous pensez que les autres vous voient, puis tel que vous pensez être vraiment. Observez où se situent les décalages. Possédez-vous des qualités dont les autres n'ont pas conscience ? Si c'est le cas, vous n'avez pas à avoir peur de vous dévoiler ! Avez-vous de terribles défauts qui, selon vous, ne seraient pas compris ou acceptés par les autres ? Que pourriez-vous faire dès maintenant pour améliorer les traits de caractère négatifs que vous percevez chez vous ?

2 **N'ayez pas peur de vous montrer tel que vous êtes.** Vous ne pouvez pas être « démasqué » si vous êtes totalement sincère et honnête avec les autres. Je ne vous demande pas de raconter votre véritable histoire au premier venu, mais de cesser de vouloir impressionner vos semblables en exagérant les choses. Et si la chance a joué un rôle dans votre réussite, reconnaissez-le. Dites-vous que si vous devez votre succès uniquement à la chance, la plupart des gens vont simplement admirer la chance que vous avez et non vous en vouloir d'avoir réussi.

62

Pourquoi est-ce que je me parle à moi-même ?

« Je n'arrive pas à faire le silence en moi. Je me parle vingt-quatre heures sur vingt-quatre, sept jours sur sept. Je suis incapable de faire cesser ce dialogue intérieur permanent et de reposer mon mental. »

Nous nous parlons tous à nous-mêmes. Il n'y a rien d'anormal à cela. Toutefois, si vous n'êtes jamais capable de vous taire intérieurement, c'est parce que vous ne savez pas comment freiner le flux de vos pensées. Votre mental est un petit vélo qui roule constamment et ne se repose jamais. Il existe une différence de taille entre ne penser à rien et ne pas penser. Le premier réclame un effort, contrairement au second. Un esprit qui bavarde continuellement avec lui-même est un esprit sans repos. Ce flux constant peut devenir un flot qui submerge. La dépression nerveuse peut finir par être le seul moyen d'arrêter l'écoulement de vos pensées. Une dépression est une surcharge de pensées qui cherche à s'évacuer. « Perdre la tête » permet alors d'échapper au carcan des pensées.

Si ces pensées qui vous encombrent l'esprit deviennent intolérables, vous pouvez vous parler à haute voix pour vous entendre penser. Penser à haute voix vous permet de séparer les pensées auxquelles vous voulez prêter attention de celles que vous jugez insignifiantes. Puisque vous ne

pouvez pas faire le tri dans vos pensées intérieurement, vous pouvez le faire par la voix et éliminer les bavardages indésirables.

L'encombrement de l'esprit se traduit souvent par un encombrement de l'environnement immédiat. Les individus qui ont l'esprit encombré ont souvent un bureau encombré et une maison encombrée. Votre mode de pensée se lit presque toujours dans votre mode de vie.

1 **Pratiquez la méditation ou le yoga.** Des études montrent que les gens qui se parlent à eux-mêmes sont plus intelligents que les autres, alors ne commencez à vous inquiéter que si vous faites les questions… et les réponses ! Toujours est-il que les techniques de méditation et de relaxation comme le yoga peuvent être extrêmement efficaces pour faire taire le mental et apaiser l'esprit. Un moment de méditation ou quelques exercices de yoga le matin diffusent leurs bienfaits tout au long de la journée.

2 **Écoutez de la musique.** Si vous voulez briser le cercle infernal des pensées, mettez de la musique – avec ou sans paroles. L'essentiel est de vous concentrer totalement sur ce que vous entendez, de vous laisser absorber par les sons et les émotions qu'ils vous procurent.

3 **Faites quelque chose qui nécessite un effort physique soutenu.** L'exercice physique diminue le stress et stoppe le flux incessant des pensées. Pratiquez un sport ou une activité comme le jogging, le vélo, la natation ou le tennis. Vous allez voir que votre esprit, soit se concentre totalement sur la tâche en cours (retourner le service de votre adversaire), soit s'occupe tranquillement (dans la course de fond, par exemple).

4 **Organisez votre vie.** Avez-vous remarqué que lorsque vous êtes loin de chez vous, sur votre lieu de vacances, votre esprit est plus clair et plus calme ? Pourquoi ? Parce que vous avez laissé chez vous ou au bureau le désordre, la pagaille et l'encombrement. C'est ce qui explique aussi pourquoi nous sommes souvent de meilleure humeur après avoir rangé notre bureau ou notre maison. L'ordre est un facteur de clarté d'esprit et de calme intérieur.

63

Pourquoi est-ce que je passe autant de temps à rêvasser et à fantasmer ?

« Alors que la plupart des gens se mettent à rêvasser lorsqu'ils s'ennuient, moi je passe tout mon temps à vivre dans un monde tout droit sorti de mon imagination. Je réinvente le passé et je me dis que les choses auraient pu tourner différemment si… Je peux rêvasser pendant des heures sur mon avenir, mais je concrétise rarement ce que j'imagine. En fait, je rêve ma vie au lieu de la vivre. »

Vous passez votre temps dans l'imaginaire, un endroit beaucoup plus agréable que votre réalité. Bien que les individus qui ont connu une belle réussite professionnelle aient souvent été de grands rêveurs, il y a une grande différence entre eux et vous. Ils ont eu des aspirations et des projets qu'ils ont concrétisés par la suite, alors que vous rêvez d'être riche et célèbre, mais ne faites rien pour y parvenir. Vous vous fixez des objectifs irréalistes et vos attentes sont excessives. Insatisfait de votre vie, vous rêvez d'un avenir meilleur pour vous remonter le moral. En échafaudant des scénarios incroyables vous fuyez la réalité qui est la vôtre.

Votre imagination vous ramène souvent vers le passé. Vous pensez à ce que vous auriez pu faire autrement et vous vous dites que les choses auraient pu tourner différemment si seulement… Réinventer le passé vous réconforte. Vous pouvez y être et y faire ce que vous voulez. Au lieu d'avoir des objectifs et des projets bien définis, vous rêvassez à la vie que vous voudriez avoir demain. Inventer le futur vous dispense de vivre le présent.

Vous êtes incapable d'accepter vos limites, alors vous vous inventez une autre existence. Dans les cas extrêmes, vos rêves vous empêchent de réaliser des choses dans le monde réel. Si votre réalité était intéressante et enthousiasmante, vous n'auriez aucune raison de la fuir. Lorsque votre imagination ne vous emporte pas assez loin, vous êtes capable de prendre des drogues pour la stimuler, de la nourriture et de l'alcool pour l'émousser et atténuer votre souffrance ou d'envisager le suicide pour supprimer définitivement votre mal de vivre.

1 **Élaborez un plan qui vous permettra de concrétiser votre plus grand rêve.** Rêver est une bonne chose, à condition qu'elle ne vous dispense pas de réaliser des projets dans le monde réel. Lorsque vos pensées vous entraînent dans des rêves complètement fous, réfléchissez à un objectif réalisable que vous aimeriez accomplir. Votre vie peut être une source d'accomplissement personnel magnifique.

Lequel de vos rêves pourrait devenir réalité si vous vous donniez les moyens de l'atteindre ? Élaborez un plan d'action à rebours : pour atteindre votre objectif, que devez-vous faire trois mois avant, deux mois avant, un mois avant, une semaine avant et… aujourd'hui. Une fois que vous savez ce que vous devez faire dès maintenant pour vous rapprocher de votre but final, passez à l'action ! Commencez aujourd'hui, puis continuez demain, après-demain et ainsi de suite jusqu'à accomplir l'objectif fixé.

2 **Vivez dans le présent.** Vous allez passer le reste de votre vie dans le futur et le passé est mort. Par conséquent, préparez l'avenir en vous focalisant sur le présent. Si vous faites ce que vous avez à faire dès aujourd'hui, l'avenir se déroulera tout seul, conformément à vos objectifs.

64

Pourquoi est-ce que je n'arrête pas de me mentir ?

« Je suis en train d'accomplir une tâche urgente, mais je décide de faire un petit somme pour avoir les idées plus claires. En me réveillant, je me dis que, finalement, ce sera mieux de continuer demain. Je dresse donc une liste très ambitieuse des nombreuses choses à faire pour le lendemain. Le lendemain arrive et je m'estime heureux si je réussis à accomplir au moins une tâche. »

Me mentir à moi-même ? Pourquoi ? Vous pouvez vivre en vous mentant constamment. Êtes-vous conscient d'être rarement honnête vis-à-vis de vous-même ? Sans doute pas. Vous ne vous rendez pas compte du nombre de fois où vous changez d'idée, d'objectif ou de projet pour vous adapter à votre disposition d'esprit ou à votre état du moment. Vous ne vous autorisez pas à voir le monde et votre vie tels qu'ils sont réellement. Du régime que vous allez commencer lundi au rapport que vous allez rédiger la semaine prochaine, vous vous persuadez que cette fois, ce sera différent. Mais c'est toujours la même chose.

Vous préférez réussir dans votre tête que risquer d'échouer dans le monde réel. Vous refusez de voir votre vie telle qu'elle est et vous projetez dans l'avenir parce que vous trouvez l'endroit plus confortable. Demain, tout sera différent, du moins c'est ce que vous pensez. Mais vivre toujours dans le futur, c'est gaspiller la vie au présent.

Pourquoi vous mentez-vous ? Parce que sinon, vous seriez obligé de regarder en face des aspects très douloureux de vous-même et de votre vie que vous n'êtes pas prêt à accepter. Vous vous dites sans cesse « Je suis trop fatigué » ou « Cela n'en vaut pas la peine » ou encore « Cela n'a pas d'importance ». Vous attendez toujours le moment le plus opportun pour agir, mais il ne vient jamais.

Vous aimez bien vous énumérer toutes vos qualités. Mais si vous voulez avoir une image fidèle de vous-même, vous devez aussi tenir compte de tous vos défauts, ce que vous refusez de faire parce que vous préférez vous dissimuler la vérité. Lorsque vous vous mentez, vous essayez vraiment de vous cacher à vous-même, de mettre un masque sur ce que vous êtes réellement. Mais refuser la réalité ne la fait pas disparaître. Avez-vous déjà refusé d'accepter que votre nouvelle voiture ait une fuite d'huile ? Vous êtes-vous dit, malgré toutes les preuves du contraire, que votre partenaire ne vous trompait pas ?

Vous connaissez certainement la blague de l'homme qui cherche ses clés sous un réverbère. Lorsqu'un promeneur lui demande où il les a perdues, l'homme regarde un peu plus loin dans la rue et pointe son index vers un endroit sombre. Intrigué, le promeneur lui demande : « Si vous avez perdu vos clés là-bas, pourquoi êtes-vous en train de les chercher ici ? » L'homme répond simplement : « Parce qu'ici j'y vois mieux. » Comme cet homme, vous gaspillez souvent votre temps et votre énergie parce que vous refusez d'éclairer certains aspects sombres de votre réalité.

Si vous continuez de faire la même chose en vous attendant à des résultats différents, il est temps de réviser votre mode de pensée. Dans la vie, rien ne change si vous ne faites rien pour que la situation change. Si vous voulez que les choses soient différentes, c'est vous qui devez changer votre manière de penser et d'agir. En vous mentant, c'est à vous que vous faites du tort. Alors, osez voir les choses en face et agissez.

1 **La prochaine fois que vous vous surprendrez à vous donner une bonne excuse pour ne pas faire quelque chose, arrêtez-vous.** Et répétez-vous : « Je ne paie pas le prix de la réussite – je paie le prix de l'échec. » Affichez cette phrase au mur de votre bureau et relisez-la dès que vous commencez à vous mentir.

2 **Dès que vous vous dites que cette fois vous n'allez pas vous trouver une bonne excuse, faites ce que vous pensez devoir faire.** Habituez-vous à assumer la responsabilité de vos actions. Chaque fois que vous surmontez votre tendance à vous mentir et que vous parvenez à vous comporter comme vous le souhaitiez ou à faire ce que vous deviez faire, vous créez un maillon supplémentaire dans une chaîne d'action positive. Au contraire, dès que vous vous apprêtez à faire quelque chose que vous savez stupide, admettez-le. Il est préférable de reconnaître que c'est une mauvaise idée que de l'appliquer et de vous convaincre qu'elle est bonne.

65

Pourquoi m'est-il si difficile de me défaire de mes habitudes destructrices ?

« Quelle que soit mon habitude – fumer, boire, magasiner, jouer au casino – et qu'elle soit inoffensive ou nuisible, je ne peux pas la perdre. Les autres semblent avoir beaucoup plus de volonté que moi. J'en suis arrivé au point d'être incapable de me débarrasser d'habitudes auxquelles je ne trouve même plus de plaisir. »

Ces comportements sont-ils devenus des habitudes juste parce que vous les avez depuis longtemps ou cachent-ils autre chose ? Vous avez plus de difficulté à vous défaire de vos habitudes que d'autres personnes que vous connaissez ? Pourquoi certains individus sont-ils capables de décrocher d'un seul coup alors que vous vous débattez depuis des années avec une habitude coriace ?

Le problème n'est pas tant l'ancienneté de l'habitude que le manque de conscience. Plus vous vous habituez à tel ou tel comportement, moins vous en avez conscience. La seule différence entre une habitude et une simple action, c'est le niveau de conscience. Une habitude est un processus mort, automatique. Si vous en prenez conscience, vous y mettez de

la vie et elle perd son côté mécanique. Et c'est le seul moyen de vous en débarrasser.

Si vous avez autant de mal à vous défaire d'une habitude, c'est parce que vous êtes incapable de focaliser votre attention. Si vous posiez votre main sur une plaque électrique brûlante, vous la retireriez aussitôt à cause de la douleur. Mais si vous étiez inconscient, vous la laisseriez et vous vous brûleriez.

Vous n'avez pas conscience du processus de votre comportement. Vous faites les choses machinalement. Les individus qui parviennent à modifier leur comportement et à changer des habitudes de longue date sont capables de faire une pause et de prêter attention à ce processus. C'est ce qui explique pourquoi les personnes nerveuses, constamment tendues, ont tendance à avoir davantage de mauvaises habitudes et plus de mal à s'en défaire. C'est leur incapacité à focaliser leur attention qui les empêche de briser ce processus automatique. Le stress et l'anxiété nuisent à la focalisation de l'attention et aux prises de conscience.

Il vous est particulièrement difficile de rompre vos habitudes si vous avez le sentiment de ne pas pouvoir gouverner totalement votre vie. Et il vous faut sentir que vous contrôlez au moins certaines choses. Renoncer à l'habitude de fumer, par exemple, est perçu comme abandonner le contrôle sur la cigarette. Se mettre au régime est perçu comme lâcher le contrôle sur sa nourriture pour donner le pouvoir au régime lui-même. Et vous avez besoin de vous accrocher à ces habitudes parce qu'elles sont les seules choses que vous avez l'impression de pouvoir contrôler.

1 **Enregistrez vos activités.** Pour vous aider à prendre conscience de vos habitudes et vous récompenser quand vous ne succombez pas à une cigarette, un verre d'alcool ou une petite visite au casino, dictez chacune de vos activités sur un enregistreur audionumérique pendant un mois. Exemple : « 6 h 30. Je me suis levé, j'ai pris une douche et je me suis habillé. 6 h 45. J'ai pris mon petit-déjeuner et j'ai lu le journal. 6 h 55. Je suis parti au travail. 7 h 30. Je suis arrivé au bureau et j'ai pris un café. 8 h. Réunion avec l'équipe de vente. » Transcrivez vos enregistrements une fois par semaine. Si vous êtes au régime, vous allez entendre ce que vous avez mangé et bu et, par conséquent, en prendre conscience. Et la prochaine fois qu'on vous proposera du gâteau au chocolat, vous

y réfléchirez à deux fois avant d'accepter parce que vous savez que votre faiblesse sera enregistrée. Cela rend les choses plus réelles et vous permet de prendre conscience de la portée de vos actes.

La motivation et la volonté sont souvent inefficaces parce que l'impact de votre comportement est en dehors de votre champ de conscience. Cet exercice vous aide à briser vos automatismes et à faire entrer vos habitudes dans votre champ de conscience.

En réalisant cet exercice, veillez également à citer toutes les fois où vous avez failli succomber, mais où vous avez réussi à vous contrôler. Entourez-les sur votre transcription et félicitez-vous !

2 **Créez un système de punitions et de récompenses fondé sur vos transcriptions.** Par exemple, si vous avez succombé à la cigarette plus de deux fois par jour au cours de la semaine, « punissez-vous » en nettoyant les toilettes ou en effectuant une corvée ménagère que vous détestez particulièrement. Et si vous avez résisté plus de cinq fois par jour, récompensez-vous avec ce qui vous fait plaisir.

66

Pourquoi est-ce que je me sens si insignifiant ?

« J'ai l'impression que ma vie n'a pas grand sens et que je n'ai pas réussi grand-chose. Le monde continuera de tourner avec ou sans moi. Parfois, je me dis que les autres seraient mieux si je n'étais pas là. À bien y réfléchir, je sais pertinemment que mes idées, mes rêves et mes espoirs ne se réaliseront jamais. Les autres ne s'intéressent pas vraiment à moi en tant que personne et ne me prennent pas souvent au sérieux. »

Depuis notre plus tendre enfance, nous avons sans cesse entendu que notre valeur se mesure à l'aune de ce que nous accomplissons. Du dessin d'enfant accroché au réfrigérateur aux primes que nous recevons à notre travail, la source de notre fierté a toujours été extérieure alors qu'elle doit être intérieure. Que se passe-t-il quand vous ne pouvez plus être productif et perdez cette source de fierté et de satisfaction personnelles ?

Vous avez le sentiment de devoir faire quelque chose pour être quelqu'un. Quand la personne devant vous vous demande qui vous êtes, vous répondez que vous êtes médecin, secrétaire, cuisinier, etc. Cette personne ne vous a pas demandé ce que vous faisiez. Vous confondez qui

vous êtes et ce que vous faites. Vous avez l'impression que si vous n'apportez pas systématiquement une contribution tangible au monde, vous êtes insignifiant. C'est la raison pour laquelle la plupart des individus recherchent des résultats tangibles. Ils ont besoin de brandir l'étendard de la réussite en disant : « Regardez-moi, je suis quelqu'un ! » Les personnes qui se lancent dans une aventure spirituelle en renonçant aux biens matériels et au prestige social ne peuvent guère offrir des preuves tangibles de leur réussite. C'est d'ailleurs pourquoi elles sont si peu nombreuses.

Vous avez tendance à vous mettre en colère lorsqu'on vous fait une queue de poisson sur la route. Vous prenez ce geste comme une attaque personnelle. L'autre profite de vous. Il ne vous respecte pas et, pire, veut votre peau. C'est pourquoi vous voulez absolument voir sa tête. Vous voulez voir s'il est du genre à vous narguer. Naturellement, votre interprétation se fonde sur un stéréotype – l'image que vous avez du crétin parfait ! Si vous êtes autant en colère, c'est parce que votre ego a été attaqué.

1 **Imaginez que vous renoncez aux biens de ce monde.** Que possèderiez-vous alors pour faire de vous un individu unique ? Discutez de cette situation hypothétique avec un bon ami, votre partenaire ou quelqu'un de proche. (Cela peut aider à faire venir les idées !) Focalisez-vous sur ce que vous possédez intérieurement – traits de caractère, talents, etc.

2 **Inventez un autre titre.** Quelle réponse plus exacte pourriez-vous donner à la question : « Qui êtes-vous ? » (Rappelez-vous qu'en répondant « Je suis courtier », vous parlez de ce que vous faites et non de ce que vous êtes.) Par exemple, répondez : « Je suis un parent aimant qui aime son métier de courtier. J'adore la compétition et je joue au tennis deux fois par semaine. » Vous remarquerez que cette description est plus axée sur les goûts et les talents personnels que sur la profession exercée.

Qui vous êtes est très différent de ce que vous faites. Comment vous vivez votre vie n'a rien à voir avec ce que vous faites pour la gagner. Nous gagnons notre vie par ce que nous faisons, mais nous construisons notre vie par ce que nous donnons. S'aimer soi-même et s'estimer est le plus beau cadeau qu'on puisse faire au reste du monde. Parce qu'il faut s'aimer et se respecter pour aimer et respecter les autres.

67

Pourquoi est-ce que je ne peux pas m'empêcher d'avoir des pensées négatives ?

« Je veux penser à des choses belles, heureuses, positives, mais je finis toujours par être prisonnier de pensées négatives. Souvent, ces pensées et ces émotions négatives m'obsèdent tant que j'ai du mal à me concentrer sur autre chose. Mon mental est une roue qui n'arrête pas de tourner et je dois manger, boire ou prendre des médicaments pour bloquer le flux des pensées. »

Ressasser constamment des pensées négatives vous épuise physiquement et mentalement. Bien que les pensées négatives obsessionnelles puissent être un symptôme – et un signe précurseur – de dépression, elles révèlent généralement quelque chose de totalement différent.

Vous en tirez plusieurs « avantages ». 1) C'est un moyen de revenir à vous-même. Si les choses vont bien pour vous, vous commencez à vous dire que vous ne le méritez peut-être pas, alors vous avez des pensées négatives pour vous punir. 2) Si vous n'êtes pas à l'aise avec le bonheur,

les pensées négatives vous procurent une tristesse compensatrice qui vous permet de retrouver un certain bien-être. 3) Vous n'avez pas de passion dans la vie, rien pour donner du sens et une direction à votre existence. Comme rien ne retient suffisamment votre attention, vos pensées sont libres de vagabonder à loisir. Et à moins de faire un effort conscient pour penser positivement, vous vous appesantissez sur tous les aspects négatifs de la vie. 4) Vous avez terriblement besoin de vous préparer psychologiquement aux petites surprises de la vie. Vu que vous ne vous sentez pas de taille à gérer émotionnellement les mauvaises nouvelles, vous vous préparez à amortir le choc. En ressassant des pensées négatives, vous vous dites que vous serez plus à même de gérer une situation difficile que si vous êtes de bonne humeur et recevez de mauvaises nouvelles. Vous broyez donc toujours du noir, vous attendant constamment au pire. De plus, vous attendre au pire vous évite les déceptions potentielles.

1 **Prenez l'habitude de penser positivement.** Nous vivons dans une société négative, nous sommes bombardés de mauvaises nouvelles du matin au soir. Globalement, notre culture est loin de baigner dans un climat positif. Chaque jour, nous faisons le choix de remplir notre esprit de pensées soit négatives, soit positives. Et si vous voulez briser le cercle vicieux des pensées négatives, vous devez prendre l'habitude de penser positivement.

Se laisser envahir par les pensées négatives est un comportement acquis. Et ce qui a été appris peut être désappris. Les pensées négatives ressemblent à un train – plus elles avancent, plus elles prennent de la vitesse et de la puissance. Vous devez absolument les empêcher de vous embarquer dans leurs wagons. Et vous vous apercevrez rapidement qu'elles peuvent repartir aussi facilement qu'elles sont venues. C'est simplement une question d'entraînement de l'esprit. Vous devez « coacher » autrement votre mental.

Créez des « balles de révolver mentales » que vous pouvez tirer sur vos pensées négatives. Pensez à des choses qui vous enthousiasment vraiment. Et chaque fois qu'une pensée négative s'insinue dans votre esprit, tirez-lui dessus avec une balle positive. Visualisez la pensée négative en train d'exploser. Vous prendrez peu à peu l'habitude d'avoir des pensées positives, à tel point que vous n'y penserez même plus.

2 **Jouez à un jeu d'endurance mentale.** Si l'on vous promettait 10 000 $ pour penser positivement chaque minute, sans laisser s'insinuer la moindre pensée négative, combien d'argent pourriez-vous gagner en une journée, à votre avis ? Nos pensées constituent la seule chose sur laquelle nous pouvons exercer un contrôle total. Alors, si vous êtes capable de contrôler vos pensées, pourquoi ne pas penser à des choses heureuses toute la journée ?

68

Pourquoi est-ce que je mange sans avoir faim ?

« Je mange quand j'ai faim et je mange quand je n'ai pas faim. Parfois, j'essaie de manger très vite pour me remplir d'un maximum de nourriture avant d'en avoir la nausée. Je n'ai pas toujours de plaisir à manger, et c'est devenu si mécanique que je n'en ai même plus conscience. »

Nous mangeons pour bien d'autres raisons que la faim. Dépression, ennui, solitude, besoin de remplir un vide, autodestruction, distraction, besoin de s'isoler des autres, colère, déséquilibre chimique ou énergétique, anxiété, culpabilité, peur – et la liste est loin d'être exhaustive. Il existe de nombreux livres sur les causes psychologiques et physiques de l'hyperphagie. Bien que les explications et les théories varient et se contredisent souvent, l'origine de ce comportement est toujours la même.

Vous mangez quand vous n'avez pas faim pour une seule raison : vous rendre moins conscient de vous-même. Vous n'aimez pas la manière dont vous vous sentez, l'humeur dans laquelle vous êtes et les pensées qui vous viennent à l'esprit.

Vous êtes très sensible au stress, d'où votre besoin de vous échapper. Si les rêves et les fantasmes ne vous éloignent pas suffisamment de votre réalité, vous cherchez dans les médicaments, l'alcool ou la nourriture le moyen de vous fuir. Lorsque vous vous dites que vous subissez beaucoup de stress, en réalité vous êtes en proie à un flux de pensées négatives que vous ne pouvez pas arrêter. Alors, vous essayez de les étouffer sous la nourriture.

La nourriture est un choix logique pour plusieurs raisons. 1) C'est bon d'avoir quelque chose de bon dans la bouche. C'est agréable et satisfaisant. 2) Le sentiment de satiété que vous éprouvez après avoir mangé est réconfortant. Cela vous permet de « sentir » quelque chose. 3) C'est une distraction physique ; le processus d'ingestion de nourriture réclame toute votre attention. 4) La nourriture est légale ; il est facile de trouver des aliments. 5) La nourriture modifie la chimie de votre organisme ; les aliments riches en sucre ou en caféine vous procurent un bien-être temporaire. 6) La gratification est immédiate.

Toutefois, il existe un sérieux problème de contrôle. Si vous souffrez d'hyperphagie, vous n'avez certainement pas le sentiment de contrôler beaucoup votre vie. Ce qui est sûr, c'est que vous ne contrôlez pas vos pensées. Et puisque vous n'avez aucun contrôle sur vos pensées, vous utilisez ce que vous pouvez contrôler – la nourriture – pour engourdir votre conscience de vous-même. Vous devenez dépendant de la nourriture pour compenser un manque de contrôle sur vos pensées. En fait, vous contrôlez votre humeur par procuration. Si vous n'avez pas le moral, vous n'êtes pas capable de penser à autre chose qu'à votre humeur maussade, alors vous mangez un morceau de gâteau au chocolat. Ce manque de contrôle sur vos pensées vous rend encore plus déterminé à vouloir contrôler ce que vous pouvez contrôler. Impensable de laisser un régime vous dire ce que vous pouvez et ne pouvez pas manger ! Il ne manquerait plus que ça !

Lorsque vous avez envie de manger quelque chose alors que vous n'avez pas faim organiquement parlant, faites une pause. Ce qui se passe en général, c'est que vous sautez sur la nourriture sans réfléchir. Mais si vous prenez juste le temps de voir ce que vous êtes en train de faire, vous pouvez décider de ne pas manger, puis choisir l'une des solutions suivantes.

1 **Créez une liste de dix choses agréables à faire au lieu de manger.** Il doit s'agir d'activités que vous pouvez faire

immédiatement, aussi facilement que de manger. Pouvez-vous aller faire un tour ? Écouter de la musique ? Prendre un bon bain chaud ou une douche ? Méditer ? Lire un roman passionnant ? Affichez cette liste sur la porte de votre réfrigérateur, sur votre placard ou dans votre bureau – à un endroit où vous ne pouvez pas ne pas la voir lorsque vous vous apprêtez à manger. Puis, quand vous avez besoin de vous voiler la face, sélectionnez l'une des activités présentes sur cette liste. Votre humeur changera sans prendre un gramme !

2 **Programmez un minuteur sur dix minutes et ne mangez pas jusqu'à ce qu'il sonne.** Souvent, notre envie de manger est une réaction à un inconfort momentané. Si vous laissez passer dix minutes, vous allez vous apercevoir que votre besoin de manger est moins fort ou a disparu. Ensuite, rangez votre minuteur. Le but n'est pas de vous faire compter les secondes jusqu'à ce que vous puissiez manger, mais de donner à votre cerveau la possibilité de se concentrer sur autre chose que la nourriture.

Durant ces dix minutes, pratiquez dix respirations profondes et buvez un grand verre d'eau. Ce que vous prenez pour de la faim est souvent de la soif ou un besoin d'oxygène. Respirer profondément et boire de l'eau peuvent modifier votre état physiologique. De plus, l'eau vous remplit l'estomac.

3 **Si vous avez encore envie de manger, mangez, mais différemment.** Si vous utilisez une fourchette, tenez-la dans l'autre main. Si vous mangez avec vos doigts, comptez le nombre de fois où vous mâchez chaque bouchée. Cela vous rendra conscient de ce que vous faites. Et lorsqu'on a conscience de chaque bouchée qu'on avale, il devient difficile de manger mécaniquement.

4 **Bougez votre corps.** Votre état physiologique est directement lié à votre état psychologique. Lorsque vous broyez du noir, vous êtes dans la posture correspondante. En général, vous êtes assis et immobile. Alors levez-vous et bougez votre corps – vos pensées vont suivre. Vous pouvez vous « bouger » mentalement rien qu'en vous bougeant physiquement. Essayez et vous verrez.

69

Pourquoi est-ce que je n'en fais pas plus alors que j'en suis capable ?

« Honnêtement, je pense que je possède de grandes capacités pour faire des tas de choses et être encore beaucoup plus accompli que je ne le suis. Je vois des gens nettement moins doués que moi réussir et avoir une belle vie. Je ne suis pas paresseux pourtant, mais quelque chose me retient de lâcher tout mon potentiel. Du coup, je me sens terriblement frustré d'attendre plus de la vie, mais de ne rien faire pour l'obtenir. »

Vous n'êtes pas comme ces individus qui se sabotent en raison d'un sentiment sous-jacent de ne pas mériter ce qui leur arrive. Votre manque de réussite n'est pas dû à un sentiment d'incompétence ni à une mauvaise estime de vous-même.

Vous faites certainement partie de ceux qui sont doués pour des tas de choses et possèdent des capacités supérieures à la moyenne dans de nombreux domaines. Le problème, c'est que comme toutes les personnes hyperdouées, vous avez de multiples centres d'intérêt et des passions qui

vous poussent dans différentes directions. Un manque de concentration sur une activité donnée vous rend touche-à-tout. Vous aimez essayer différentes choses, mais vous n'en tirez rien, car vous allez rarement jusqu'au bout. Votre énergie et votre attention sont dispersées. Or, il est difficile d'accomplir vraiment quelque chose sans suite dans les idées et sans un minimum de persévérance. Alors que vous êtes capable d'aller dans n'importe quelle direction souhaitée, vous restez paralysé à ne rien faire en raison de votre incapacité à vous focaliser durablement sur quelque chose. De surcroît, vous avez certainement tendance à presser votre idée comme un citron. C'est-à-dire qu'à force de la tourner et de la retourner sans cesse dans votre tête, de la considérer sous tous les angles pour tenter d'en extraire le maximum, vous lui enlevez sa fraîcheur et elle finit par ne plus vous intéresser. Alors, vous passez à autre chose.

Vous vous sentez coupable de ne pas exploiter à fond vos capacités et vos talents naturels. Vous voulez tellement réussir que cela vous bloque pour avancer. Alors vous vous contentez d'imaginer comme ce serait bien si… Votre incapacité à soutenir vos efforts peut aussi obéir à des motivations inconscientes. Si vous atteignez votre objectif de réussite, vous n'aurez plus rien à rechercher. C'est de rêver et de faire des projets dont vous tirez le plus de plaisir.

1 **Choisissez un seul objectif suffisamment motivant et établissez un programme et un calendrier pour l'atteindre.** Veillez à ce que votre objectif puisse être atteint relativement rapidement pour habituer votre esprit à se dire qu'il est, ma foi, plutôt agréable de réaliser ce qui lui tient à cœur.

Focalisez toute votre attention sur la poursuite de cet objectif et ne vous arrêtez pas avant de l'avoir atteint. Dès que vous avez tendance à vous laisser distraire, dites-vous : « Je peux faire cela plus tard. Pour le moment, je travaille sur un projet précis qui me motive. » Vous pouvez aller dans des directions opposées, mais pas en même temps. Vous pouvez obtenir tout ce que vous voulez dans la vie, mais pas tout en même temps.

2 **Réservez-vous un peu de temps chaque semaine pour faire quelque chose qui n'a rien à voir avec votre objectif en cours.** Votre cerveau ayant besoin de variété, vous avez du mal à vous concentrer longtemps sur un même objectif. Alors, autorisez-vous un petit créneau pour faire autre chose. Et qui sait si vous n'apprendrez pas quelque chose qui vous aidera à atteindre votre objectif principal ?

3 **Restez connecté à votre enthousiasme.** Si vous ne gardez pas votre motivation bien présente à l'esprit, vous risquez de vous laisser plus facilement détourner de votre objectif. Prenez le temps de noter sur une feuille de papier pour quelles raisons vous poursuivez cet objectif. N'hésitez pas à employer des mots qui vous donnent du cœur à l'ouvrage et qui boostent votre énergie. Chaque matin, au lever ou quand vous allez au travail, répétez-vous votre objectif, votre calendrier et les raisons qui vous motivent. Et engagez-vous à obtenir ce que vous désirez. Vous allez voir qu'il est beaucoup plus facile de poursuivre un objectif auquel vous êtes connecté émotionnellement.

70

Pourquoi suis-je obsédé par mon apparence ?

« Même si je me juge intelligent, sympathique et intéressant, c'est mon apparence physique qui m'importe le plus. Je me regarde chaque fois que je passe devant un miroir. Je déteste qu'on me voie lorsque je ne suis pas au mieux de mon apparence physique. »

Pour vous, l'habit semble faire le moine. Cette croyance vous a été inculquée en partie par la culture dans laquelle vous baignez. Chaque jour, nous voyons des individus séduisants attirer davantage l'attention, l'admiration et la sympathie des autres. Mais si vous êtes obnubilé par l'apparence physique, vous sortez du cadre de la préoccupation culturelle pour entrer dans celui de l'obsession personnelle.

Autrement dit, vous pensez qu'on ne va pas vous aimer si votre apparence physique n'est pas à la hauteur de votre idéal. Vous pensez que vous serez mal considéré et mal traité si d'autres personnes, y compris du même sexe, ne vous trouvent pas séduisant. Bref, votre apparence physique est le passeport de votre réussite.

Vous avez le sentiment que votre apparence est votre principal, voire votre seul, atout. En accordant autant d'importance à votre look, vous voulez à tout prix le soigner. Vous pouvez ne pas vous juger

particulièrement séduisant, mais vous cherchez à mettre en valeur ce que vous avez et, s'il le faut, vous recourez à la chirurgie esthétique. Votre opinion de vous-même est largement influencée par la perception que les autres ont de vous.

Vous aimez flirter. Vous avez besoin des retours des autres pour asseoir votre estime de vous-même. Mais en avançant en âge, vous risquez la crise de la cinquantaine, car votre bien le plus précieux se déprécie ! Votre obsession de l'apparence est partiellement liée à votre perception des autres. Si vous ne respectez que les gens riches et bien habillés, vous allez croire dur comme fer que les autres ne vont vous respecter que si vous êtes riche et bien habillé. Vous pensez que vos critères pour juger les autres sont les mêmes que ceux des autres pour vous juger. Choisir de ne pas juger votre prochain va considérablement diminuer votre obsession de l'apparence.

1 **Oubliez délibérément quelque chose qui fait partie de votre look habituel pendant une journée.** Par exemple, remplacez vos lentilles de contact par des lunettes. Si vous vous coiffez toujours impeccablement, passez-vous juste un coup de peigne. Si vous ne sortez jamais sans rouge à lèvres, oubliez-le. Si vous ne pouvez pas mettre le nez dehors sans bijoux ou sans cravate, laissez-les à la maison.

Observez les réactions de votre entourage. Certaines personnes remarqueront que vous avez quelque chose de changé, mais la plupart n'y verront que du feu ! Votre apparence n'est qu'un aspect mineur de votre relation aux autres. Le plus important, c'est ce que vous possédez à l'intérieur, ainsi que l'attention et l'amour que vous portez aux autres.

2 **Faites du bénévolat dans un refuge pour les sans-abri, un centre de soins ou une association d'aide aux personnes en difficulté.** Consacrez un peu de votre temps à celles et ceux qui en ont besoin. Si vous voulez vraiment vous lancer un défi, pratiquez une activité bénévole très salissante – nettoyage, travaux d'extérieur, etc. Observez les autres bénévoles et les relations interpersonnelles qui se tissent. Vous verrez que les personnes qui reçoivent le plus d'amour ne sont pas celles qui sont les mieux habillées, les mieux coiffées ni les plus riches, mais celles qui

donnent le plus d'amour aux autres. Elles ne sont pas focalisées sur leur apparence, mais sur les besoins de leurs semblables.

3 **Lorsque vous vous surprenez à juger quelqu'un, demandez-vous : « Qu'est-ce qu'il y a de bien chez cette personne ? Qu'est-ce que je pourrais apprécier chez elle ? » Observez-la jusqu'à ce que vous trouviez chez elle un aspect digne d'estime ou de respect, quelque chose qui n'a rien à voir avec son apparence physique**. Et faites la même chose avec vous-même ! Très souvent, lorsque nous avons l'habitude de juger les autres, nous nous jugeons encore plus sévèrement. Faites l'inventaire de vos principales qualités, celles qui ne dépendent pas de votre apparence. N'oubliez pas : ce sont les qualités qui vous accompagneront tout au long de votre vieillesse. Alors, cultivez-les dès maintenant. Elles sont votre trésor.

71

Pourquoi suis-je aussi réticent à voir la réalité en face ?

« Combien de fois je me surprends à dire : « Ce n'est pas grave, cela va s'arranger. » Parfois, la situation s'arrange, en effet, mais le plus souvent elle ne s'arrange pas. Je sais que l'attentisme ne fait généralement qu'aggraver les choses, mais j'espère toujours que mes problèmes finiront par se résoudre tout seuls. Contre toute logique, je continue de m'accrocher à la philosophie du « Ce n'est pas grave, cela va s'arranger ». »

Je n'exagère pas en disant que votre vie serait beaucoup plus facile si vous ne tentiez pas de vous dissimuler la vérité. Mais vous préférez attendre que d'autres aspects de votre vie s'améliorent afin d'être mieux armé pour gérer une crise sur le plan émotionnel. Cette approche fait de vous le roi de la procrastination. Vous refusez de démarrer un projet ou d'entreprendre une action susceptible d'engendrer un problème ou un désagrément. Vous ne voulez surtout pas « découvrir » quelque chose qui pourrait rendre votre vie plus stressante. Puisque tout changement est facteur de stress, vous visez le statu quo. Mais, paradoxalement, plus vous vous efforcez d'éviter le stress, plus vous le ressentez. Pourquoi ? Parce

que votre tendance à vous isoler de votre monde diminue votre capacité à contrôler votre environnement et les circonstances. Ce sentiment d'impuissance alimente votre anxiété, car vous êtes toujours en train de vous demander ce qui va vous arriver encore. Tout ce que vous souhaitez, c'est que les choses restent en l'état. Parfois, les situations désagréables s'améliorent, mais le plus souvent elle demeurent désagréables, voire s'aggravent. Et vous, vous continuez à penser envers et contre tout que vos problèmes vont disparaître. Cette croyance témoigne d'une pensée immature.

Le scénario suivant illustre cette mentalité. Vous êtes assis, seul, à l'arrière d'un bus qui roule. Soudain, vous réalisez que le conducteur s'est endormi au volant. Deux réactions possibles à ce scénario : soit vous vous agrippez tant bien que mal à votre siège, soit vous vous précipitez à l'avant du bus pour prendre le volant et essayer de maîtriser l'engin. La seconde solution est plus risquée parce que vous pouvez être très gravement blessé si le bus va droit dans le mur ou se renverse dans le fossé avant que vous puissiez atteindre le volant. Mais c'est aussi le seul moyen d'éviter l'accident. Malheureusement, vous préférez laisser les choses se faire, quitte à en subir les conséquences.

1 **Chaque fois que vous êtes confronté à un défi que vous n'avez pas envie de relever, faites une pause et notez la nature exacte du problème, selon vous.** Il nous arrive souvent de ne pas nous sentir capables de réaliser un projet ou un acte donné parce qu'il est trop vague, trop flou. Nous ne parvenons pas à le concevoir clairement dans notre esprit et vous avouerez qu'il est assez difficile de combattre un nuage ! Plus vous serez au clair avec votre situation, mieux ce sera.

2 **Réfléchissez aux conséquences négatives de différer sans cesse telle ou telle action.** Demandez-vous : « Que va-t-il se passer si je ne m'attaque pas au problème ici et maintenant ? Si je laisse cette situation déteindre sur mon travail, comment va-t-elle nuire à ma carrière ? Si je ne change pas mon mode relationnel avec mon partenaire, dans quelle mesure est-ce que je risque de le perdre ? Si je continue de dépenser plus que ce que je gagne, à quelle échéance vais-je être si lourdement endetté que je vais devoir me déclarer en faillite et ne plus jamais

pouvoir reprendre un crédit ? Sans compter la honte que je vais éprouver. Imaginez les conséquences les plus terribles possibles.

Puis, demandez-vous : « À quoi va ressembler ma vie si je m'attaque à ce problème maintenant ? » Ai-je davantage de chances de réussite ? Mon partenaire et moi allons-nous vivre une relation plus heureuse ? Vais-je éprouver un immense soulagement de ne plus être endetté et d'avoir une petite réserve d'argent pour couvrir toute dépense imprévue ? Essayez d'imaginer les sentiments positifs qui vont surgir une fois que vous passerez à l'action et gérerez votre problème au lieu de le remettre à plus tard.

3 **Dressez une liste de cinq actions que vous pouvez mener immédiatement pour résoudre le problème ou améliorer la situation.** Ces solutions sont moins destinées à transformer radicalement le problème d'un seul coup qu'à améliorer la situation. Avant d'envisager quoi que ce soit d'autre, engagez l'une de ces cinq actions.

Par exemple, si vous formulez votre problème ainsi : « Mon partenaire et moi ne sommes plus aussi proches. Notre relation n'est plus aussi tendre et chaleureuse que je le souhaiterais », vous avez le choix entre les cinq mesures suivantes : 1) Envoyer des fleurs et un petit mot à votre partenaire. 2) Prévoir une sortie le soir, en amoureux. 3) Établir une liste de tout ce que vous appréciez chez votre partenaire et la laisser à un endroit où il la trouvera facilement. 4) Appeler votre partenaire rien que pour lui dire : « Je t'aime. » 5) Prévoir un moment tranquille avec lui pour lui demander quelles sont les deux principales qualités qu'il apprécie chez vous et le trait de caractère, le comportement ou l'attitude qu'il aimerait que vous changiez. Et inverser les rôles. Puis, chacun s'engage à développer les qualités que l'autre apprécie et à éliminer celles qu'il déteste. À la fin de la semaine, faites le point. Si vous avez tous les deux réussi votre pari, répétez le processus avec d'autres problèmes.

Continuez d'agir pour résoudre votre problème jusqu'au bout. Complétez votre liste des actions à mener à mesure que la situation évolue. Veillez à faire au moins une chose par jour et félicitez-vous chaque fois que votre action vous rapproche un peu plus de la résolution du problème. Vous êtes désormais au volant au lieu de vous cacher à l'arrière du bus. Savourez ce sentiment !

72

Pourquoi est-ce que certains jours j'ai envie de dévorer la vie à pleines dents et d'autres de rester au fond de mon lit ?

« *Il y a des matins où je me réveille avec une telle énergie et un tel enthousiasme que j'ai l'impression que rien ne peut m'arrêter. Mais il y en a d'autres où j'appuie cinq fois sur le bouton du réveil et maudis le monde en me fourrant de nouveau sous ma couette. Certains jours me semblent durer une éternité, alors que d'autres je ne vois pas passer le temps.* »

Tout le monde a des jours « avec » et des jours « sans ». Mais votre niveau d'énergie monte et descend sans cesse. Votre humeur est comme un yo-yo, ce qui peut être particulièrement difficile à vivre. Vous ignorez si votre énergie va soudain s'effondrer, vous laissant épuisé physiquement et mentalement. Plusieurs facteurs peuvent expliquer cette tendance. Parfois, un médicament ou une allergie alimentaire peuvent entraîner des changements d'humeur soudains. Mais il y a de fortes chances pour que votre comportement ait une cause psychologique.

Quelle est cette force insaisissable qu'on appelle l'énergie ? Une excitation, un enthousiasme dirigés vers une passion. Lorsque vous êtes motivé, passionné par quelque chose, vous avez une énergie débordante. Inversement, lorsque rien ne vous intéresse et que vous êtes dans le désespoir, vous vous sentez complètement à plat. Vous voulez juste rabattre la couette sur votre tête et rester au lit toute la journée. Sans objectif motivant à atteindre sur lequel il puisse se focaliser, votre esprit tourne en roue libre et butine d'une pensée à l'autre, ce qui vous vide de votre énergie. Plus vous êtes tourné vers un objectif, plus vous êtes motivé et plus vous avez d'énergie. En revanche, moins vous savez quoi faire, moins vous avez d'énergie. On ne peut pas emmagasiner l'énergie mentale. Elle s'autoalimente, à condition d'être nourrie par l'enthousiasme et la passion.

1 **Veillez à avoir une passion dans la vie.** Notez votre passion, en une ou deux phrases, avec des mots suffisamment puissants au niveau émotionnel. Une fois que vous avez trouvé les mots, notez votre passion sur cinq petites cartes et faites-les plastifier. Mettez la première près de votre lit pour la voir dès votre réveil, la deuxième sur le miroir de votre salle de bains, la troisième sur la porte du réfrigérateur, la quatrième sur le pare-soleil de votre voiture et la cinquième sur votre bureau. Ainsi, vous savez pourquoi vous vous levez chaque matin et restez motivé tout au long de la journée.

2 **Veillez à avoir tous les jours une perspective qui vous enchante.** Il peut s'agir d'une chose aussi simple qu'un repas, une séance d'entraînement, un livre, un magazine ou un coup de fil à un ami. Avoir une perspective réjouissante va vous faire bondir du lit comme si vous aviez de l'énergie à revendre !

3 **Utilisez un système de gestion du temps pour mieux gérer vos projets et organiser votre temps libre.** Lorsque vos objectifs sont trop vagues, votre motivation est étouffée. Notre énergie a tendance à se dissiper si nous avons trop de choses à faire ou, au contraire, si nous avons des « trous » dans notre emploi du temps de la journée. Si vous établissez le programme de votre journée, votre attention sera focalisée sur des objectifs précis et vous serez plus productif. Vous êtes toujours plus énergique quand vous savez clairement comment canaliser votre énergie.

73

Pourquoi est-ce que je ressens le besoin de me comparer aux autres ?

« Je suis plus grand que toi et plus petit qu'elle. » « Tu possèdes une voiture plus belle que la mienne, mais tu ne conduis pas aussi bien que moi. » « Je fais du meilleur travail que lui quand je suis en forme, mais il est plus régulier que moi. » « Ta lasagne est bonne, mais il faut que tu goûtes mon spaghetti à la bolognaise. » « Je ne raconte pas bien les blagues, mais j'ai un sens de l'humour plus développé. » Etc. etc.

Notre société est structurée autour d'une « norme ». Tout ce que nous faisons dans la vie est soumis à des comparaisons pour être évalué. De la psychologie à la médecine en passant par l'ingénierie, la comparaison est à la base de toute évaluation. Nous émettons sans cesse des jugements sur tout – notre comportement, notre réussite, notre poids, notre taille, notre apparence physique – en fonction d'une norme établie et qui change sans cesse. Et, bien sûr, nous ne cessons de nous comparer à nos semblables.

Les comparaisons vous permettent de vous sentir mieux avec vous-même sans avoir à vous améliorer. Vous n'avez pas besoin de mesurer vos progrès en fonction de ce que vous avez accompli personnellement, mais en fonction de ce que les autres ont accompli. Bien que vous vous compariez aux autres d'emblée, vous préférez ne pas entrer en concurrence avec eux. Car la compétition peut être préjudiciable à votre ego. Vous choisissez soigneusement les personnes ou les choses auxquelles vous vous comparez. Ainsi, vous vous assurez le résultat que vous souhaitez. Si vous voulez avoir une bonne image de vous-même, vous n'avez qu'à trouver quelqu'un de moins bien que vous. Si vous avez envie de vous dénigrer, vous n'avez qu'à trouver quelqu'un de mieux que vous.

La comparaison vous permet aussi de justifier votre propre comportement. Si vous avez trompé votre mari, vous pouvez vous sentir un peu coupable. Toutefois, si vous vous comparez à votre amie Brigitte qui a déjà trompé six fois son mari en sept ans de mariage, vous ne vous sentez plus aussi mal.

Quand vous êtes d'humeur maussade et passez votre temps à vous déprécier, il vous suffit de regarder la réussite de votre voisin pour renforcer votre sentiment d'insuffisance.

1 **Dès que vous vous comparez à quelqu'un d'autre, prenez-en conscience.** Demandez-vous : « Est-ce que je me compare à l'autre pour me sentir mieux ou plus mal ? » Si vous vous comparez à l'autre pour vous sentir mieux – « Il possède une plus belle voiture que moi, mais je suis un meilleur conducteur que lui » –, demandez-vous quel est le véritable sentiment qui se cache derrière cette comparaison. La plupart des individus se livrent à ce genre de comparaison parce qu'ils ont besoin de se sentir supérieurs aux autres. Et, souvent, cette tendance dissimule un sentiment d'insuffisance ou la justification d'un comportement qui serait jugé inadmissible. Par conséquent, dès que vous vous mettez à vous comparer aux autres, essayez d'identifier le besoin émotionnel sous-jacent.

2 **Si vous découvrez que vous avez un sentiment d'insuffisance, prenez le temps d'évaluer sans juger ce que l'autre personne possède.** Soyez heureux qu'elle possède une belle voiture, qu'elle cuisine de délicieuses lasagnes ou qu'elle soit dotée d'un corps de rêve. Puis,

considérez la seconde partie de la comparaison, celle qui concerne directement vos propres qualités ou possessions. **Faites preuve de gratitude envers tout ce que la vie vous offre.** Lorsqu'on éprouve un profond sentiment de gratitude, il est beaucoup plus difficile d'envier les autres ou de se sentir supérieur ou, au contraire, incompétent.

Si vous vous rendez compte que vous pratiquez la comparaison pour justifier un comportement inacceptable, il est temps de porter un regard lucide et sans complaisance sur vous-même. Demandez-vous : « Indépendamment des autres, est-ce que je veux me comporter ainsi ? » La seule personne capable d'établir vos critères et de les respecter, c'est vous.

3 **Examinez vos motivations.** Si vous vous comparez aux autres pour vous sentir plus mal, alors vous souffrez d'un sentiment d'insuffisance et d'un manque d'estime de vous-même. Vous cherchez à vous déprécier sans cesse. Ce problème peut être surmonté en deux étapes. **D'abord, chaque fois que vous effectuez une comparaison qui vous dessert, renversez la situation en ajoutant : « Et ce qui est une qualité chez moi, c'est… »** Par exemple, si vous vous dites : « Elle se fait si facilement des amis, et moi qui ai tant de mal à aborder les gens ! », vous pouvez ajouter : « Mais ce qui est une qualité chez moi, c'est que je suis fidèle à mes amis et que j'en prends le plus grand soin. » Si vous vous dites : « Ils réussissent, alors que moi j'échoue dans tout ce que j'entreprends », ajoutez : « Mais ce qui est une qualité chez moi, c'est que je ne baisse jamais les bras et continue de tenter des choses, quoi qu'il arrive ! » Vous trouver des qualités contribue à dissiper vos sentiments négatifs et vous donne envie de changer ce qui ne va pas chez vous.

Ensuite, étudiez la personne à laquelle vous vous comparez et demandez-vous : « Que puis-je apprendre d'elle pour m'améliorer ? » N'importe qui peut vous apprendre quelque chose que vous appliquerez dans votre propre vie. Si votre voisine est très jolie et que vous vous trouvez moche, essayez d'identifier ce que vous admirez le plus chez elle et de l'imiter. Sa tenue vestimentaire ? La façon dont elle se tient ? Sa façon de communiquer ? Si quelqu'un de votre entourage réussit et que vous avez toujours échoué dans vos entreprises, identifiez ce qu'il fait bien et prenez modèle sur lui.

74

Pourquoi suis-je aussi parano ?

« J'entends des gens rire et chuchoter sur mon passage, et je suis convaincu qu'ils parlent de moi. S'il pleut le jour où j'ai prévu un pique-nique, je suis persuadé que le monde entier s'est ligué contre moi. D'une certaine manière, je sais que ces croyances ne tiennent pas debout, mais je pense vraiment qu'on m'en veut et je m'attends toujours au pire. Je suis sans cesse en train de tirer des conclusions hâtives et d'interpréter les faits. Je n'aime pas laisser les autres voir qui je suis vraiment parce que j'ai peur qu'ils utilisent ce qu'ils savent de moi pour me nuire. »

Le monde entier veut votre peau, c'est du moins ce que vous croyez. Vous n'aimez pas certains aspects de vous-même et, du coup, vous les projetez sur les autres, leur attribuant des défauts ou de mauvaises intentions qu'ils n'ont pas. Inconsciemment, vous croyez que les autres perçoivent forcément vos défauts et, par conséquent, vous détestent. Vous vous voyez transparent aux yeux du monde entier et redoutez que vos défauts soient exposés aux jugements et aux critiques extérieurs. Cette peur d'être transparent est renforcée par un sentiment de culpabilité. Non seulement

vos défauts sont exposés au regard de tous, mais votre culpabilité vous donne l'impression que vos mauvaises actions sont la seule chose que les autres voient.

Vous êtes donc toujours sur la défensive, ce qui vous rend extrêmement sensible et vulnérable. Toute action extérieure peut être interprétée comme une attaque à votre égard. Vous ne supportez pas l'idée qu'on puisse penser du mal de vous. Vous n'assumez jamais votre part de responsabilité dans les désaccords et les conflits parce que vous défendez sans cesse votre ego et ne pouvez pas supporter qu'il soit titillé. Vous pouvez devenir hostile et refuser toute coopération. Vous ne baissez jamais la garde, sinon les autres risquent de profiter de vous.

Si vous vous êtes montré trop confiant dans le passé et qu'on a profité de vous, vous avez pris le contre-pied en devenant paranoïaque. Vous êtes passé de l'ouverture et de la confiance totales à la fermeture et à la méfiance totales. C'est un mécanisme de défense qui vous évite de souffrir à nouveau.

Vous voulez avoir la garantie que dorénavant, personne ne profitera de vous. Ce qui vous amène rapidement à la confrontation lorsque vous achetez un produit. Dès que vous voyez un prix qui vous semble trop élevé, vous vous dites : « Ils ne m'auront pas ! » Dans le cadre d'une négociation, cette peur d'être refait vous pousse à chicaner sur les détails les plus insignifiants.

1 **Lorsque vous vous surprenez à penser que les autres parlent de vous ou que le monde est contre vous, répétez votre nouveau mantra : « Je n'ai rien à voir là-dedans, ce n'est pas moi qui suis visé. »** Réalisez à quel point vos peurs sont ridicules. Pensez-vous vraiment être important au point que tout le monde s'intéresse à vous ? Faites preuve d'humour vis-à-vis de vous-même et de vos peurs. Si vous êtes capable de rire de vous, c'est que vous avez développé une vision plus saine du monde et de votre relation aux autres.

Si vous vous apercevez que vous vous mettez sur la défensive en raison de votre manière d'interpréter les paroles et les actions des autres, faites une pause, respirez profondément, répétez le mantra ci-dessus et demandez-vous : « Qu'est-ce que cela pourrait vouloir dire d'autre ? » Cette question vous ouvre à d'autres interprétations du comportement

de vos semblables. Si vous n'êtes pas visé et s'il existe une autre façon d'interpréter les paroles et les actions des autres, vous pouvez vous détendre et considérer la situation avec une objectivité accrue. Vous ne réagissez pas aux autres au quart de tour, mais vous contrôlez la situation.

2 **Chaque fois que vous vous surprenez à vous attendre au pire, demandez-vous : « Quel est le meilleur qui puisse m'arriver dans cette situation ? » Laissez libre cours à votre imagination pour envisager les scénarios les plus extravagants ! (Si vous avez l'habitude de ne voir que le côté sombre des choses, il vous faudra un peu de pratique…) Puis, demandez-vous : « Quelle est l'issue la plus réaliste de cette situation ? » Vous ne voulez pas être soit pessimiste, soit optimiste, mais trouver le juste milieu qui vous permette de tenir compte de l'ensemble des facteurs et de tirer une conclusion logique**.

3 **Choisissez quelqu'un dont vous vous sentez proche et partagez avec lui une pensée ou un sentiment que vous auriez tendance à garder pour vous.** Prêtez attention à la réaction de cette personne et à ce que vous éprouvez à ce moment-là. Vous devez prendre l'habitude d'exprimer plus librement les pensées et les sentiments que vous avez tendance à dissimuler par peur de la réaction des autres. Commencez par vous livrer à des personnes en lesquelles vous avez toute confiance. Vous allez apprendre à exprimer ce que vous pensez ou ressentez de positif ou de négatif et vous apercevoir que vos interlocuteurs peuvent se montrer compatissants, ouverts et prêts à vous aider. Au lieu de garder les gens à distance, vous allez découvrir que vous pouvez utiliser votre discernement pour développer des relations de qualité qui enrichiront votre vie.

75

Pourquoi ai-je l'impression que personne ne me connaît ni ne me comprend vraiment ?

« *J'ai l'impression que la plupart des gens ont une image de moi totalement fausse. Ils me pensent fragile alors que je suis fort ou inintéressant alors que j'ai de la conversation. Je trouve qu'ils ne me manifestent pas le respect que je mérite. S'ils me connaissaient vraiment, ils me traiteraient différemment. Je suis convaincu d'être capable de beaucoup mieux, à condition de pouvoir le montrer. Je me sens constamment incompris, notamment parce que j'ai des difficultés à communiquer mes pensées ou mes idées. Dans le cadre d'une conversation ou d'un débat, je m'aperçois que mes interlocuteurs me comprennent toujours de travers. J'ai parfois le sentiment de venir d'une autre planète.* »

Il est probable que vos actions ne reflètent pas fidèlement vos pensées. Vous ne vivez pas la vie que vous voudriez vivre et ne faites pas ce que vous voudriez faire. Par conséquent, les autres ne vous voient pas tel que vous êtes. Vous êtes jugé sur vos comportements alors que vous voudriez l'être sur vos intentions, vos pensées et vos idées.

Vous croyez que les autres sont incapables de percevoir vos barrières. Vous faites de votre mieux « vu les circonstances ». Vous trouvez un certain confort à penser que personne n'a conscience de vos difficultés et que vous êtes l'éternel incompris.

Si vous aviez le sentiment que les autres vous comprennent mais ne vous apprécient pas, ce serait dévastateur. Croire que les autres ne vous comprennent pas vous rassure et vous permet de justifier le fait qu'ils ne vous apprécient pas. Si me connaître, c'est m'aimer, j'en déduis que si les autres ne m'aiment pas, c'est parce qu'ils ne me connaissent pas. Au lieu de voir la réalité en face, à savoir qu'il est impossible d'être aimé de tout le monde, vous préférez vous dire que les autres vous connaissent mal, tout simplement.

D'une certaine manière, vous ne voulez pas être compris. C'est dans cet isolement que vous trouvez votre unicité. Si vous étiez vraiment compris, une partie de vous se sentirait banale, ordinaire, commune. Votre estime personnelle repose presque entièrement sur votre sentiment d'unicité. Pour éviter de le perdre, il vous faut donc demeurer incompris.

1 **Dans votre journal intime ou sur une simple feuille de papier, répondez à la question : « Qui suis-je ? » Faites une description précise de vous-même, de vos points forts, de vos points faibles, de vos croyances sur vous-même et sur les autres, de vos centres d'intérêt, de votre travail, de vos relations, etc**. Bref, de tout ce qui participe à votre personnalité. Lorsque vous avez terminé, relisez votre liste. Soulignez tous les traits de caractère que vous souhaiteriez développer, tous les domaines sur lesquels vous voulez vous focaliser, tout ce que vous jugez important à mettre en avant quand vous communiquez sur vous avec les autres.

Sur une autre feuille de papier, notez ce que vous êtes venu faire sur cette terre, à votre avis. Quel est le sens de votre vie ? Quelle est votre mission ? Relisez plusieurs fois ce que vous avez noté pour l'intégrer

vraiment. Le sens de votre existence et les qualités que vous possédez et/ou souhaitez développer vont renforcer votre sentiment d'identité et vous aider à communiquer de manière plus authentique avec vos semblables.

2 **Celui qui cherche à être compris doit d'abord comprendre.** Baissez-vous les bras dès que vous sentez que votre interlocuteur ne vous voit pas tel que vous êtes ou, au contraire, prenez-vous le temps et faites-vous l'effort d'entendre ce qu'il vous dit ? Si vous vous sentez incompris, c'est à vous de faire le nécessaire pour que les autres sachent qui vous êtes réellement.

Commencez par vous assurer que vous comprenez vraiment ce que l'autre est en train de vous dire. Dites-lui : « Si j'ai bien compris ce que tu viens de me dire… », puis exprimez ce que vous pensez avoir compris de ce qu'il vous a dit. S'il acquiesce, ajoutez : « Je comprends que tu me vois ainsi, mais mon expérience est différente. » Prononcées sans la charge émotionnelle du « J'ai raison et tu as tort », ces paroles peuvent vous aider à communiquer plus clairement ce que vous pensez et éprouvez vraiment. Elles vous évitent aussi de mal comprendre les propos de votre interlocuteur.

3 **Développez une connexion émotionnelle avec les autres.** La communication est une voie à double sens, et il existe toujours un risque d'incompréhension et d'interprétation erronée. Mais si vous êtes relié à votre interlocuteur au niveau émotionnel, vous communiquez au-delà des mots. Les individus qui savent se connecter aux autres sur le plan émotionnel sont capables de gérer les malentendus parce que leur communication ne trouve pas sa source dans la tête, mais dans le cœur.

76

Pourquoi est-ce que je ne prends pas davantage soin de moi ? Je ne suis pas paresseux !

« *Émotionnellement, physiquement et spirituellement, je ne fais pas ce qui me rendrait plus heureux et en meilleure santé. Je sais que si je faisais ce que je dois faire je serais mieux dans ma peau et dans ma tête, mais je suis incapable de prendre sur moi pour le faire. Dans le passé, j'ai réussi de temps en temps à surmonter mon inertie, mais mes efforts n'ont jamais été soutenus.* »

Prendre soin de soi signifie investir en soi et dans l'avenir. Et investir dans l'avenir signifie, en général, renoncer à quelque chose dans le présent. Par exemple, refuser les sucreries aujourd'hui pour être plus mince demain. Dans le domaine de la santé physique, il existe habituellement un facteur prédominant qui rend ce compromis particulièrement peu engageant.

Vous ne vous lancez pas dans des activités qui produisent des avantages à long terme parce que vous avez peur. Peur qu'en améliorant votre mode de vie et votre santé physique vous souffriez émotionnellement.

Vous êtes habité par une peur inconsciente de rester seul lorsque votre famille et vos amis seront partis. Peur de leur survivre. Et, dans ce cas, vivre plus longtemps signifie souffrir plus longtemps. Pour vous justifier, vous avancez qu'il n'existe aucune garantie dans la vie. Puisque vous pourriez être renversé par un bus demain, pourquoi ne pas profiter de la vie ici et maintenant ? Le problème, c'est que vous avez beaucoup de mal à jouir de la vie et à vous amuser. Vous savez ce qu'est le plaisir, mais avez rarement éprouvé du bonheur. Les activités que vous choisissez sont destinées à vous donner une gratification immédiate et non un épanouissement à long terme.

1 **Entraînez-vous à agir maintenant au lieu de remettre les choses à plus tard.** Dites-vous qu'en prenant soin de vous, vous aurez un meilleur présent et un meilleur futur. C'est comme mettre quelques pièces de monnaie dans votre tirelire et, un mois plus tard, découvrir que toutes vos petites pièces font 20 $. Inutile d'investir beaucoup d'efforts ; il suffit de mettre une pièce tous les jours et de les additionner à la fin. Décidez de ce que vous allez faire pour prendre davantage soin de vous et engagez-vous à entreprendre une action par jour. Et n'allez pas vous coucher avant d'avoir fait ce que vous deviez faire !

2 **Imaginez-vous âgé, assis dans une berçante.** Comment vous sentez-vous ? Quel est votre état physique quarante ans, cinquante ans, soixante ans, soixante-dix ans plus tard ? Êtes-vous en forme ? Dynamique ? Ou êtes-vous perclus de douleurs et à moitié invalide parce que vous n'avez pas pris soin de vous quand vous étiez plus jeune ?

Comment sont vos rapports avec les personnes qui vous entourent, qu'elles soient plus jeunes ou plus âgées que vous ? Lorsque vous vous sentez en pleine forme, quel que soit votre âge, vous avez toutes les chances d'avoir des rapports positifs avec les autres. Tout le monde apprécie la compagnie de personnes en bonne santé et heureuses de vivre. Qui aime aller rendre visite à des gens malades, handicapés ou terriblement malheureux ? Même si vous survivez à vos proches, vous pouvez continuer à nouer des relations de qualité jusqu'à votre mort. Et ce, d'autant plus que vous aurez gardé la forme !

77

POURQUOI EST-CE QUE JE MANGE DES ALIMENTS QUI VONT ME RENDRE MALADE À COUP SÛR ?

« Si je sais que je vais me régaler, je mange ! Pourtant, je sais aussi que si je mange cette part de gâteau supplémentaire, je vais être malade après ; mais je la mange quand même. Les aliments épicés ne me réussissent pas, mais je succombe à la tentation, même si je sais que je vais avoir mal à l'estomac pendant des heures. »

La plupart d'entre nous culpabilisent d'avoir ce comportement de temps en temps. C'est d'ailleurs pour cette raison que les troubles alimentaires sont mal perçus. On juge les personnes obèses paresseuses, indisciplinées et dépourvues de respect envers elles-mêmes. On considère les anorexiques comme des personnes malades qui ont besoin d'un traitement médical et de compréhension. Pourquoi cette double perception ? Parce que nous voyons l'alimentation comme quelque chose d'agréable. Par conséquent, il faut être malade psychologiquement pour se priver

de ce plaisir. Il est clair que le plaisir est désirable et désiré et que la souffrance doit être évitée, ou du moins minimalisée.

Néanmoins, chez certaines personnes le baromètre plaisir/souffrance est déréglé. Si vous mangez ou buvez systématiquement des choses qui vont vous rendre malade et vous faire souffrir, vous avez un problème, effectivement. Au niveau conscient, vous vous dites que vous méritez de vous laisser aller une fois de temps en temps tout en espérant ne pas vous sentir trop mal après. Mais l'essentiel se passe au niveau inconscient. Pour vous, la vie recèle beaucoup de souffrance et il faut « attraper » le plaisir chaque fois qu'il se présente. La souffrance qui en découle est sans importance puisque la vie est souffrance, de toute façon. Penser à l'avenir vous insécurise, l'incertitude vous fait peur, alors pourquoi ne pas vous autoriser un maximum de plaisir pendant que vous en êtes encore capable ? Cette attitude vous rend sujet à la procrastination. Vous avez tendance à différer tout ce qui pourrait vous faire souffrir, par exemple une visite chez le dentiste. Même si attendre risque d'aggraver la souffrance à venir, peu importe. Ce qui vous intéresse, c'est ce qui se passe ici et maintenant.

Vous attendez qu'il y ait des choses qui s'améliorent dans votre vie pour accepter de supporter ce qui ne va pas aujourd'hui. Votre raisonnement est le suivant : si vous vivez suffisamment de choses agréables et positives, vous serez plus à même et plus disposé à accepter les choses désagréables et négatives. Résultat : la situation ne fait que s'aggraver pendant que vous poursuivez votre quête effrénée du plaisir. C'est le moyen le plus sûr de voir votre vie échapper à tout contrôle. Et lorsque votre existence devient trop insupportable, vous envisagez les médicaments, l'alcool, la drogue, voire le suicide. À un certain niveau, vous vous rendez compte que votre comportement est autodestructeur. Mais au lieu d'arrêter, vous continuez avec une obstination encore plus forte parce que vous voulez vous punir d'avoir été si négligent.

1 **Si vous êtes adepte de la procrastination, différez le moment de manger ! Marquez un temps d'arrêt avant de vous jeter sur la nourriture**. Pensez à votre état lorsque vous aurez fini de manger. Prenez vraiment conscience de ce qui vous attend et oubliez le plaisir éphémère que vous allez avoir. Puis, si possible, débarrassez-vous de la

nourriture qui vous tente ou éloignez-vous d'elle en passant rapidement à autre chose – allez faire un tour, prenez une douche ou plongez-vous dans un magazine !

2 **Organisez vos repas et établissez un menu pour la semaine.** Prévoir ce que vous allez manger peut vous aider à contrôler vos fringales. Prévoyez des aliments variés et savoureux ! Lorsque vous préparez vos repas, prévoyez juste la quantité nécessaire pour un repas ou prévoyez pour plusieurs repas et, avant de vous mettre à table, servez-vous une seule ration et mettez aussitôt le reste au congélateur. Si vous voulez vous resservir, vous serez obligé de décongeler votre nourriture. (Ne trichez pas en utilisant le four à micro-ondes !)

Lorsque vous mangez, prenez le temps d'apprécier les différentes saveurs et textures des aliments. Rappelez-vous que la nourriture n'est pas faite au départ pour être une satisfaction émotionnelle, mais pour apporter à l'organisme ce dont il a besoin. N'êtes-vous pas plus heureux de donner à votre corps ce dont il a besoin pour bien fonctionner que de le rendre malade ?

3 **Investissez dans… vous-même.** Chaque jour, faites une chose qui vous sera profitable à l'avenir. Par exemple, sautez le dessert ou nettoyez votre maison. Dès que vous commencez à investir dans votre avenir, vous vous sentez mieux dans votre présent. Ces actions simples envoient à votre inconscient le message que vous vous aimez tel que vous êtes et que vous voulez faire de votre avenir le meilleur endroit où vivre possible.

78

Pourquoi est-ce que je passe tout au crible ?

« J'examine tout dans les moindres détails. Tous les jours, je focalise mon attention sur ce que les autres n'ont pas suffisamment pensé, élaboré, étudié. D'une conversation de deux minutes à la conception d'un bâtiment en passant par les mentions indiquées sur un paquet de sucre, j'analyse tout. J'aime me demander comment les choses fonctionnent, comment elles ont été construites, pourquoi elles existent, etc. »

Vous passez des heures à essayer de comprendre les choses. Vous êtes convaincu que tout problème peut être résolu avec une attention et une réflexion suffisantes. Selon vous, chaque problème a une solution logique. Vous avez pris l'habitude de tout considérer en détail, qu'il s'agisse de choses insignifiantes ou de la plus haute importance. Du coup, vous vous appesantissez sur tout, vous ressassez tout et vos comportements deviennent obsessionnels. Ce besoin vient d'une peur de commettre des erreurs. Si vous n'avez pas les réponses dont vous avez besoin, vous comblez ces lacunes en vous inventant les informations manquantes.

Vous avez besoin de tout comprendre et vous détestez passer à côté d'une information potentiellement importante. Vous pouvez passer des heures à vous parler. Vous vous imaginez souvent dans des situations

impossibles dont vous tentez de sortir. Vous n'aimez pas la magie, sauf si vous connaissez le truc ! Une énigme ou un mystère sans réponse vous rend complètement dingue.

1 **La prochaine fois que vous vous mettez à analyser quelque chose, répétez-vous : « Je n'ai pas besoin de savoir cela. »** Tout n'a pas besoin d'être analysé de A à Z. De temps en temps, prenez les choses pour argent comptant. Explorez uniquement les choses que vous avez vraiment plaisir à explorer.

2 **Reconnectez-vous à la magie de l'univers.** Lorsque vous étiez petit, n'aimiez-vous pas jouer à des jeux qui faisaient la part belle au mystère et à la magie et où vous ignoriez ce qui allait se passer ? Il y a des moments où il est nécessaire d'examiner les choses en détail – lorsque vous élaborez un projet financier, par exemple –, des moments où il est inutile de couper les cheveux en quatre – lorsque vous êtes en vacances, en train de pratiquer un hobby ou à un spectacle de magie –, et des moments où il est vraiment nuisible de vouloir chercher à tout expliquer – vos relations intimes, par exemple. Demandez-vous : « Est-ce que j'ai vraiment besoin de connaître tous les détails ou est-ce que je peux profiter un peu du paysage ? » Autorisez-vous à vous détendre et à vous connecter à vos émotions et mettez sur pause votre mental en suractivité. Vous n'avez pas besoin de tout savoir.

3 **Pensez calmement, en silence, pendant cinq minutes.** Tout le monde n'arrête pas de courir à droite et à gauche. Et il n'y a rien de plus important pour la santé de l'esprit qu'une petite pause de cinq minutes. Asseyez-vous dans le silence (ne mettez pas de musique) et pensez à ce que vous voulez, à ce qui vous vient, sans forcer.

79

Pourquoi est-ce que je passe ma vie à courir après des choses que je ne veux pas réellement ?

« J'ai passé – et je continue de passer – toute ma vie à courir après des choses que je ne suis même pas sûr de vouloir. Je possède des choses auxquelles je ne tiens pas vraiment et je n'ai pas ce que j'aimerais avoir. Après avoir acheté un bien ou démarré une nouvelle relation amoureuse, je me demande ce qui m'a laissé penser que je voulais vraiment cet objet ou cette personne. »

Vous perdez largement votre temps à satisfaire des petits plaisirs aux dépens de réalisations plus ambitieuses. Vous êtes incapable de différer la gratification d'un plaisir insignifiant pour vous investir à long terme dans un objectif d'envergure et beaucoup plus motivant.

Pourquoi passez-vous votre vie à courir dans la mauvaise direction ? Parce que vous préférez vous reposer sur les normes sociales et sur « ce qui se fait ». De vos tenues vestimentaires à votre lieu de vie en passant par votre profession, les autres sont votre baromètre. Vous ne faites pas

confiance à votre propre jugement ni à vos goûts personnels, alors vous achetez ce qu'il y a de plus cher et de plus prestigieux, vous convoitez l'homme ou la femme que tout le monde rêve de séduire et vous désirez une voiture dont la couleur est rare. Qu'il s'agisse de votre carrière, de votre alimentation ou de votre vie sentimentale, vous prenez des décisions fondées sur les valeurs des autres. Vous comptez sur la société pour vous dire ce qui a de la valeur au lieu de vous fier à ce qui a de la valeur à vos yeux. Vous abandonnez rapidement ce qui vous intéresse et ce que vous aimez si les autres vous disent qu'il faut aimer et s'intéresser à autre chose. Si vous devez réaménager ou décorer votre maison, vous laissez carte blanche aux autres parce que vous ne faites pas confiance à vos talents ni à vos goûts.

1 **Avant de passer à l'action, demandez-vous : « Si ce produit/service, cette relation ou cette activité était gratuit(e) et accessible à tout le monde, est-ce que je le(la) voudrais quand même ? » Essayez de l'obtenir uniquement si votre réponse est positive**. Veillez à ce que ce soit quelque chose que vous désirez de tout votre cœur et pas seulement quelque chose que vous pensez désirable ou valable.

2 **Évaluez chaque achat, chaque relation et chaque activité en fonction de vos principaux objectifs de vie.** Est-ce que cet achat, cette relation ou cette activité va vous rapprocher de la vie que vous souhaitez mener et des principaux objectifs de votre existence ou s'agit-il seulement d'une distraction qui va vous éloigner de votre vrai chemin ?

3 **Si vous hésitez, attendez un jour ou deux avant d'agir.** Parfois, prendre un peu de recul et laisser les émotions du moment s'apaiser permet de prendre la bonne décision. Considérez l'impact de telle ou telle décision sur votre vie, actuelle et future.

80

Pourquoi est-ce que je m'appesantis sur le passé ?

« Dans mes conversations et mes pensées, les sujets varient, mais le cadre temporel demeure identique. Je reste collé au passé, au bon vieux temps, comme on dit. »

Vivre dans le passé vous procure toutes sortes d'avantages, le principal étant la certitude. 1) Le passé ne change jamais ; il est une constante dans un monde d'incertitude. Même si vous avez eu une enfance terriblement malheureuse, vous savez que rien de mal ne peut vous arriver à nouveau dans le passé. Vous préférez vivre là où la sécurité et la prévisibilité sont garanties, et non dans le futur, rempli d'incertitudes. 2) Le passé que vous évoquez est une explication vis-à-vis des autres et une justification vis-à-vis de vous-même, de votre comportement et de votre situation actuels. « Si je suis comme ça aujourd'hui, c'est parce que j'ai vécu… » Vous avez besoin d'expliquer votre situation par un facteur externe. Vous n'êtes pas prêt à assumer vos responsabilités et les reproches des autres, alors le passé devient un bouc émissaire tout trouvé. 3) Le passé peut être votre seule source de fierté d'un sentiment d'accomplissement. Vous avez besoin de dire aux autres et de vous rappeler qui vous étiez. Il est beaucoup moins risqué de se souvenir du bon vieux temps que de se créer des souvenirs à venir.

1 **Reconnaissez que même si le passé est un soutien pour vous, la seule personne aux commandes de son présent et de son futur, c'est vous.** Faire du passé votre seule référence limite votre capacité à relever de nouveaux défis et à tirer le meilleur de ce que la vie vous offre. Rappelez-vous : les individus qui utilisent seulement leur passé comme point de référence sont condamnés à répéter indéfiniment les mêmes erreurs. Ils ne sont pas ouverts aux opportunités et aux solutions nouvelles qui se présentent à chaque instant. Pensez à la manière dont les enfants réagissent au monde qui les entoure. Vivent-ils dans le passé ? Bien sûr que non ! Les enfants sont le meilleur exemple de l'adaptabilité, de la joie et de la capacité à apporter une nouvelle réponse au monde à chaque seconde. Alors, réagissez au monde comme un enfant, sans référence au passé, et vous vivrez une existence infiniment plus riche.

2 **Si vous utilisez systématiquement un traumatisme de votre passé pour vous justifier, demandez-vous : « Est-ce que je vais me rajouter de la souffrance encore longtemps ? Ce traumatisme justifie-t-il que je gâche le reste de ma vie pour lui ? Qui tient les rênes ici – mon traumatisme passé ou moi ? » Répétez-vous : « Mon passé est mon passé ; mon présent est le bien le plus précieux que je possède**. » Prenez la décision de ne plus vous laisser influencer négativement par votre passé. À partir de maintenant, c'est vous qui contrôlez vos réactions aux événements présents. N'oubliez pas : chaque jour est un nouveau jour, alors *Carpe diem* ! Mettez à profit le jour présent !

3 **Veillez à faire aujourd'hui quelque chose dont vous êtes fier et dont vous pouvez parler aux autres.** Même si c'est quelque chose qui vous paraît insignifiant, comme prendre soin d'un animal domestique ou arriver à l'heure au travail malgré les embouteillages ou vous lancer dans un nouveau hobby, reconnaissez ce que vous avez accompli aujourd'hui. Il n'y a rien de mal à savourer ce que vous avez accompli dans le passé et à le partager avec les autres, mais vous appesantir sur le passé peut vous empêcher de continuer à avancer. Chaque fois que vous vous surprenez à évoquer le passé, dites-vous : « Et voilà ce que je suis en train de faire aujourd'hui. Je… » Vous allez découvrir que le présent est un lieu de vie formidable !

81

Pourquoi ai-je autant besoin de l'attention des autres ?

« J'ai besoin d'être le centre d'attention. Si je ne le suis pas, je suis contrarié et je m'ennuie. Je peux être excessif, très théâtral, car j'adore être constamment sous le feu des projecteurs. Il m'arrive de faire des choses – voire n'importe quoi ! – uniquement pour attirer l'attention, l'approbation, la reconnaissance ou les compliments des autres. »

Votre besoin d'attention vient du désir d'être reconnu et apprécié. La source de ce comportement remonte généralement à l'enfance, car c'est durant cette période de votre vie que vous avez eu le sentiment de ne pas être apprécié et d'être négligé, voire abandonné.

Par conséquent, vous êtes prêt à tout pour attirer l'attention et vous sentir reconnu. Vous êtes souvent le clown de service. Votre véritable personnalité se dissimule derrière la personne que vous avez besoin d'être vis-à-vis des autres pour capter cette attention dont vous avez terriblement besoin. Quand votre vide émotionnel est temporairement comblé, vous devenez quelqu'un de totalement différent, quelqu'un qui n'a pas besoin de se faire remarquer. Si vos idées ne sont pas prises au sérieux, vous vous

sentez frustré et en colère. Vos opinions sont un reflet de vous, et les ignorer revient à vous ignorer.

1 **Traitez-vous comme si vous étiez votre propre héros.** En essayant de devenir plus « visible » à vos yeux, vous ne chercherez plus aussi désespérément à attirer l'attention des autres pour confirmer votre existence. Vous développerez une identité solide, saurez mieux qui vous êtes et ce que vous apportez au monde.

Clarifiez vos besoins et vos désirs propres, et cherchez à les satisfaire. Si vous apprenez à vous écouter, vous ne vous sentirez plus obligé de crier vos besoins au monde entier. Faites les choses uniquement parce que vous voulez les faire – qu'il s'agisse de prendre un bain bouillonnant, d'essayer la Mercedes que vous avez vue en vitrine, de prendre des leçons de cuisine gastronomique ou de concevoir la maison de vos rêves.

Organisez une grande fête en votre honneur, comme si vous étiez un astronaute accueilli en héros triomphant à son retour sur Terre. Trouvez des vidéos ou des effets sonores pour vous aider à vous mettre dans l'ambiance. (Demandez à vos amis de se joindre à vous ; expliquez-leur ce que vous souhaitez faire, et pourquoi. Dites-leur que cette fête remplace votre soirée d'anniversaire cette année. Ils vont trouver l'idée tellement géniale qu'ils voudront faire la même chose pour eux !) Gonflez des ballons à l'hélium, jetez des confettis et des serpentins partout, mettez une musique entraînante et triomphante, bref, éclatez-vous ! Et demandez à quelqu'un de filmer l'événement ; ainsi, vous pourrez vous revoir tous les jours si vous le souhaitez et vous rappeler le héros que vous êtes.

2 **Créez un album pour immortaliser les événements marquants de votre vie.** Accordez à ce projet la même attention que s'il s'agissait de l'album du président des États-Unis. Trouvez des photos de vous depuis l'enfance jusqu'à maintenant. Cela s'appelle célébrer votre propre histoire. Laissez libre cours à votre imagination pour composer cet album – vous pouvez y mettre des dessins que vous avez faits à l'école, des billets doux, des pierres ou des coquillages que vous avez ramassés, des places de concert, une mèche de cheveux, etc.

Décorez la couverture de votre album pour en être fier rien qu'en le voyant ! **Mais ne vous arrêtez pas au passé ; ajoutez-y des images**

représentant vos désirs et vos objectifs qui sont une part importante de ce qui fait de vous un être unique.

Vous pouvez aussi réaliser un enregistrement dans lequel vous racontez des moments forts ou drôles de votre vie sur une musique qui vous inspire. Donnez-vous l'attention que vous méritez et sur laquelle vous pourrez toujours vous appuyer.

82

Pourquoi suis-je aussi sensible au rejet ?

« Je ferais n'importe quoi pour ne pas être rejeté. J'hésite toujours à dire ce que je pense par peur que les autres ne soient pas de mon avis ou n'apprécient pas mes idées. Je ne vais jamais vers l'autre de crainte qu'il me rejette. Au téléphone, je veille toujours à raccrocher le premier à la fin de la conversation, sinon, j'ai l'impression qu'on me raccroche au nez. Et aussi stupide que cela puisse paraître, j'en suis profondément blessé. »

Vous ne craignez pas tant le rejet de vous-même que le rejet de l'image que vous avez de vous-même. Un rejet, quel qu'il soit, remet en question votre opinion de vous. Si quelqu'un n'aime pas votre idée, vous vous demandez si vous n'êtes pas idiot. Si quelqu'un n'aime pas votre tee-shirt, vous vous demandez si vous n'avez pas mauvais goût. Si quelqu'un annule un rendez-vous avec vous, vous vous demandez si vous n'êtes pas indigne d'être aimé.

Votre sentiment d'insuffisance est renforcé par votre tendance à voir le monde tout noir ou tout blanc. Pour vous, le gris n'existe pas. Lors d'un désaccord, il y a celui qui a raison et celui qui a tort. Du coup, vous faites partie de ces personnes qui se mettent rapidement sur la défensive. Vous n'envisagez même pas qu'il puisse exister des malentendus ou des incompréhensions.

Votre opinion de vous-même est si fragile que vous ne pouvez pas risquer de la remettre en question. C'est d'ailleurs pour cette raison que vous pouvez mettre fin à une relation prématurément. Vous ne supportez pas l'idée d'être rejeté ou abandonné, alors vous évitez les situations susceptibles de vous confronter au rejet ou à l'abandon.

Vous êtes extrêmement sensible à la critique parce que vous êtes incapable de la relativiser, de prendre du recul par rapport à ce qu'on vous dit. Vous êtes vexé parce que votre interlocuteur a percé votre coquille. Une vérité qu'on reconnaît n'offense pas, pas plus qu'un mensonge qu'on sait faux. Seule une vérité qu'on refuse de voir en face déstabilise et blesse.

1 **Debout devant un public, débattez un point de vue radicalement opposé à ce que vous pensez.** Il faut du cran, mais il n'y a rien de tel pour renforcer sa confiance en soi.

Rejoignez un groupe dans le cadre de Toastmasters International ou suivez un stage de communication orale pour faciliter votre prise de parole en public. Portez-vous volontaire pour des exercices où deux intervenants doivent adopter des points de vue opposés et disposent de trois minutes pour argumenter. Adoptez le point de vue contraire au vôtre. Cela va vous obliger, non seulement à envisager les choses sous différents angles, mais aussi à défendre une cause et à avancer de bonnes raisons de la défendre. Le fait que vous rejetiez d'ordinaire ce point de vue et soyez forcé de le défendre dans le cadre de l'exercice va vous apprendre à sentir à l'intérieur de vous que quand quelqu'un n'est pas d'accord avec vous, ce n'est pas la fin du monde. Si vous « survivez » à l'exercice, vous améliorez considérablement votre estime de vous-même.

2 **« Vendez » quelque chose à quelqu'un.** Peu importe ce que vous vendez – un produit, un service, une idée, une solution, une recommandation à suivre, etc. L'essentiel est que vous vous mobilisiez

pour une chose en laquelle vous croyez. Alors trouvez quelque chose qui vous passionne et préparez une courte présentation destinée à donner aux autres l'envie irrésistible d'acheter ce que vous leur proposez.

Avez-vous été convaincu par un complément nutritionnel, un livre, un film, un disque ? Par une association qui propose aux particuliers de tondre leur pelouse ? Défendez-vous une cause environnementale ? Une cause animale ? La recherche contre le cancer ? Dans ces trois derniers cas, vous devez chercher à obtenir des dons ou à mobiliser l'énergie de vos interlocuteurs. Mais dans tous les cas, préparez votre discours et, si nécessaire, vos supports visuels.

Vous trouverez des gens qui répondront favorablement, d'autres qui auront besoin de réfléchir avant de se décider et d'autres qui rejetteront votre proposition ou votre demande. Le rejet est possible, mais oui ! Vous ne saurez jamais si vous ne demandez pas. Pensez à relativiser les choses et dites-vous que quelqu'un qui vous dit non aujourd'hui peut vous dire oui demain. Les gens ont de multiples raisons de refuser ce que vous leur proposez, la plupart n'ayant rien à voir avec vous ; par conséquent, ne vous sentez pas visé personnellement par leur refus. Acceptez-le comme une réalité et continuez d'avancer.

83

POURQUOI SUIS-JE SI PARESSEUX ?

« Je manque de motivation dans tout ce que je fais. À moins d'être vraiment intéressé par quelque chose, je suis incapable de faire ce que j'ai à faire. Il faut dire que la plupart des choses ne m'intéressent pas. J'ai l'impression d'être incapable de me passionner pour quelque chose. »

De nombreux facteurs peuvent expliquer votre soi-disant paresse. Un manque d'enthousiasme peut certainement nuire à votre motivation. Si vous ne poursuivez pas un but qui vous passionne, vous avez du mal à soutenir vos efforts.

Bien des personnes sont convaincues que la paresse n'existe pas. Et elles ont largement raison. Quelqu'un qui est handicapé physiquement n'est pas taxé de paresseux s'il ne peut pas participer à certains sports. Un handicapé mental non plus. Une limitation des facultés mentales empêche la poursuite de certains objectifs. Ce n'est pas parce que vous êtes apte à quelque chose, physiquement ou mentalement, que vous êtes capable de l'accomplir. Un manque d'énergie mentale peut vous épuiser

tellement que vous n'êtes pas capable de canaliser vos efforts. Si vous êtes en proie à toutes sortes de peurs ou d'inquiétudes, vos capacités mentales peuvent s'en trouver terriblement diminuées.

Nous sommes rarement paresseux lorsqu'il s'agit de manger notre aliment favori. Nous ne dirions pas : « Tu sais, j'aimerais beaucoup manger cela maintenant, mais cette fourchette me semble trop lourde à soulever. » Si vous ressentez un manque de motivation, c'est parce que rien ne vous enthousiasme vraiment dans la vie. C'est moins une question de discipline que de niveau d'intérêt.

1 **Libérez vos émotions contenues.** Le manque de motivation, voire le burn-out, indiquent souvent que vous avez réfréné de nombreuses émotions négatives telles que la colère, la peur ou la frustration. Parce que les émotions intenses sont considérées comme socialement inacceptables, nous apprenons à les étouffer au plus profond de nous. Le problème, c'est qu'elles finissent par nous vider de notre énergie et nous couper de nous-mêmes au point que nous ne savons même plus ce que nous ressentons par rapport à telle ou telle chose.

Mettez-vous dans un endroit calme, détendez-vous et faites quelques respirations profondes. Réfléchissez à vos objectifs et aux activités qui remplissent votre vie actuellement. Quelles émotions vous viennent ? De la tristesse ? De la peur ? Des regrets ? De la jalousie ? De la colère ? **Exprimez ces émotions sans attendre.** Les émotions réprimées sont un lent poison. Autorisez-vous à ressentir des émotions, quelles qu'elles soient, afin de pouvoir vous en libérer peu à peu.

2 **Trouvez des objectifs qui vous motivent et structurez votre vie autour. Répondez à la question : « Si le temps et l'argent n'étaient pas un problème, qu'est-ce que je ferais de ma vie ? »** Notez immédiatement tout ce qui vous vient à l'esprit, sans réfléchir, pendant les quinze minutes qui suivent. Seriez-vous marié ou célibataire ? Dans quel pays vivriez-vous ? À quoi occuperiez-vous votre temps ? Comment aimeriez-vous gagner votre vie ?

Au bout des quinze minutes, relisez votre liste et sélectionnez les objectifs ou les rêves les plus importants à vos yeux. Lesquels de ces objectifs ou de ces rêves, si vous ne les réalisez pas, vous donneraient le

sentiment d'avoir raté votre vie ? C'est ce niveau d'intensité qui va vous motiver. Il peut s'agir d'un seul objectif, ou de plusieurs. **Pour chacun de ces objectifs prioritaires, créez une représentation visuelle (poster) ou sonore (enregistrement) sur laquelle vous pouvez vous appuyer au quotidien pour retrouver le sens de votre vie dès que vous avez tendance à le perdre de vue.** Vous verrez que les choses deviendront plus claires et plus structurées. Vous allez vous retrouver à faire des choses qui vont automatiquement dans le sens de vos objectifs ou de vos rêves, votre paresse va se dissiper et votre énergie va s'accroître.

84

Pourquoi est-ce que je me sens supérieur moralement ?

« Je sais ce qui est bien et je n'hésite pas à exprimer mon opinion. Je pense que la plupart des gens sont dans l'erreur et se trompent de chemin, alors que moi j'ai de solides principes moraux auxquels je ne déroge jamais. »

Si vous avez une haute moralité et menez une vie honnête, le cœur pur, alors vous êtes un individu rare et noble. En revanche, si vos actes ne sont pas à la hauteur de vos idéaux, c'est pour plusieurs raisons.

Vous pouvez être vertueux par lâcheté – en réalité, vous avez tout simplement peur d'agir en fonction de ce que vous désirez vraiment. Par conséquent, vous jugez tel ou tel comportement moralement répréhensible pour éviter d'affronter vos peurs.

Votre moralité élevée peut être une tentative de compensation de sentiments ou d'émotions avec lesquels vous êtes mal à l'aise et que vous refusez de voir en face. Si vous éprouvez de la haine, de l'envie, de la jalousie ou toute autre émotion négative, vous ne voulez surtout pas les reconnaître en vous et les gérer, alors vous les compensez inconsciemment en vous montrant extraordinairement aimable ou altruiste.

Vous refusez de voir qui vous êtes vraiment. Du coup, vous vous érigez en modèle de vertu et prônez des idées de perfection morale. Il est plus facile de vous accrocher à ce qui est bien et juste que de vous transformer.

1 **Osez reconnaître vos émotions et vos sentiments.** Il est admirable d'être aimable et altruiste, mais si c'est pour masquer des sentiments ou des émotions que vous refusez de reconnaître en vous, votre altruisme et votre gentillesse risquent de nourrir du ressentiment – et le ressentiment finit toujours par exploser.

D'abord, dites-vous que vous n'êtes qu'un humain. Vous n'avez pas besoin d'être un saint, personne n'attend cela de vous. Quelqu'un exigeait-il cela de vous dans votre enfance ? Si c'est le cas, **imaginez que vous êtes aujourd'hui debout face à cette personne et que vous lui dites : « Je ne suis pas un saint ; je ne suis qu'un être humain qui essaie d'apprendre et de s'améliorer de jour en jour. »** Répétez cette situation aussi souvent que nécessaire jusqu'à vous soulager du fardeau de la perfection.

Ensuite, exprimez vos émotions sans vous faire de mal ni nuire aux autres. J'ai donné de nombreux exemples dans ce livre, notamment d'utiliser un punching-ball pour décharger sa colère. À présent, ne vous sentez-vous pas mieux ? N'est-il pas bon d'être redevenu un être humain imparfait ?

2 **Passez en revue vos valeurs et vos croyances.** Vos principes moraux élevés sont-ils vraiment en accord avec vos croyances actuelles ou ne sont-ils qu'un vestige du passé ? Dans ce dernier cas, vous devez les redéfinir pour supprimer l'écart entre ce que vous faites et ce que vous prônez. J'ai entendu une histoire qui illustre parfaitement mon propos : au cours d'un sermon matinal, une jeune femme a dit que même si elle s'écartait des enseignements de la Bible au cours de la semaine, elle y était fidèle le dimanche. Avec sa sagesse habituelle, le pasteur lui a répondu : « Mademoiselle, une religion qui ne sert à rien le lundi ne sert à rien le dimanche. »

Si vos croyances ne vous aident pas à atteindre vos idéaux, vous avez toujours le sentiment de ne pas être à la hauteur et vous avez tendance

à juger les autres comme vous, c'est-à-dire pas à la hauteur non plus. Ne confondez pas moralité élevée et condescendance. Si vous pensez être condamné à l'échec quoi que vous fassiez, vous aurez tendance à vous dire : « À quoi bon faire le bien, après tout ? » Alors donnez-vous des principes que vous êtes capable de suivre et qui vont vous guider au quotidien.

3 **Discutez avec une personne de confiance – un religieux, un conseiller ou un ami proche – sur des questions éthiques qui vous tiennent à cœur.** Nous sommes tous confrontés aux mêmes difficultés. Si vous vous confiez à quelqu'un qui est un témoin quotidien de la diversité infinie de l'expérience humaine, par exemple un prêtre, vous serez rassuré. Ne vous isolez pas, mais au contraire partagez vos préoccupations avec d'autres. Vous ressentirez un formidable soulagement de libérer votre parole et de découvrir que vous n'êtes pas seul dans vos questionnements et vos tourments.

85

POURQUOI SUIS-JE AUSSI ÉTROIT D'ESPRIT ?

« Je pense en terme d'absolus. Avec moi, tout est noir ou blanc, et l'on me dit que je peux être particulièrement inflexible. Je décide tout très vite, je me fais mes opinions très rapidement et je change rarement d'avis. Lorsque je crois quelque chose, je le crois dur comme fer et je ne suis pas du genre à réviser ma position, même si tout est là pour me prouver que je me trompe. »

Avoir de fortes convictions n'est pas une mauvaise chose en soi. Toutefois, si les faits changent constamment et que votre opinion ne bouge pas, votre ténacité ressemblerait plutôt à de l'étroitesse d'esprit. Pourquoi êtes-vous borné ? Il existe deux raisons. D'abord, vous avez besoin de sécurité et de continuité, et ce besoin vous attache à des croyances et à des idéaux. Vous cherchez une certaine permanence pour vous ancrer parce que vous ressentez une instabilité et une insécurité intérieures. Ensuite, vous avez besoin de vous identifier à quelque chose. Cette identification vous permet de vous construire une identité propre.

Le refus de changer d'avis une fois votre décision prise résulte de cette identification. Changer d'avis constitue une menace pour votre ego. Mettre en doute vos croyances, c'est douter de vous-même et de qui vous êtes. Et cela, vous le refusez.

1 **Définissez qui vous êtes.** Comme tout le monde, vous avez une identité – il vous suffit de la renforcer intérieurement. Voici un exercice amusant**: imaginez qu'un extraterrestre vienne à votre rencontre et vous demande: « Qui es-tu ? »** Imaginez aussi que cette petite créature toute-puissante décrète que vous devez parler de vous pendant au moins une heure; sinon, elle en conclura que la race humaine est terriblement ennuyeuse et doit être supprimée sur-le-champ. Qu'allez-vous dire ?

Noircissez des pages ou enregistrez-vous. Creusez votre sujet : vous-même. Allez aussi profondément que possible à l'intérieur de vous. Hormis toutes les banalités habituelles (situation de famille, âge, mensurations, etc.), qu'est-ce qui peut faire de vous un être humain spécifique ? Que pouvez-vous raconter de votre enfance ? Quelles pensées occupent vos journées ? Qui sont vos héros ou personnages imaginaires préférés et qu'est-ce que cela révèle de vous ? Quelle marque, quelle trace voulez-vous laisser aux générations futures ? Faites en sorte de rendre cet extraterrestre terriblement jaloux de ne pas être né sur Terre ! Si vous êtes à court d'idées, commencez à parler de l'homme ou de la femme que vous voulez être en vous améliorant un peu chaque jour, histoire de montrer à votre petite créature venue d'ailleurs combien la vision de l'avenir est importante aux yeux de la race humaine !

2 **Pratiquez l'art de la flexibilité.** J'ai toujours trouvé amusant d'observer que les individus étroits d'esprit refusent de laisser entrer des tas de choses en eux et, en même temps, adorent laisser sortir des tas de choses d'eux – à commencer par leurs opinions ! Un individu qui possède une confiance en lui et une sécurité intérieure suffisantes est à l'affût de nouvelles idées et de nouvelles informations à intégrer et à mettre en pratique. Et ce n'est pas pour autant qu'il perd son identité – bien au contraire, il la développe.

Aujourd'hui, découvrez un fait intéressant que vous ignoriez, puis essayez d'en trouver une application. Par exemple, supposons que vous êtes avocat et que vous ne connaissez rien à l'océanographie. Allez à la bibliothèque ou faites des recherches en ligne pour développer votre savoir. Et peut-être pourrez-vous trouver une application profitable à l'environnement. Et, qui sait, vous pourriez peut-être même vous créer une niche en tant qu'avocat spécialisé dans la défense de l'environnement!

3 **Voyez la vie à travers les yeux de quelqu'un d'autre.** Il n'existe probablement pas de meilleur remède à la rigidité que de se mettre à la place de quelqu'un d'autre une journée entière. **Lisez un livre qui développe un point de vue sur tel ou tel sujet radicalement différent du vôtre ou, encore mieux, trouvez quelqu'un qui vous autorisera à le suivre pendant toute une journée, sans le quitter d'une semelle.** Il peut s'agir de votre partenaire (un excellent moyen de mieux le ou la comprendre!), d'un(e) collègue de travail, de votre patron, de votre mère, d'un(e) ami(e), d'un policier, d'un étranger, d'un sans-abri, etc.

Je vous promets qu'après avoir réalisé cette expérience, vous ne verrez plus la vie de la même façon. Non seulement vous comprendrez et respecterez davantage les autres, mais vous aurez aussi un sentiment beaucoup plus fort de votre identité. Et vous ne confondrez plus rigidité et force. Vous jouirez de la sécurité intérieure d'un individu à l'esprit ouvert qui apprend de la vie à chaque instant et profite de tout ce qu'elle peut lui offrir.

DEUXIÈME PARTIE

CE N'EST PAS ENCORE FINI...

Les quatre étapes suivantes vont de pair avec les 85 comportements automatiques que vous venez de découvrir. Elles vous donnent quatre éléments majeurs, nécessaires pour laisser tomber le masque et vous permettre d'émerger en tant qu'individu libre et enthousiaste.

PHASE N° 2

FAITES L'INVENTAIRE DE VOUS-MÊME

SUPPOSONS QUE VOUS VENIEZ de prendre la tête de la plus grande entreprise du monde. Auparavant, vous ne pouviez pas opérer de changements parce que vous ne travailliez pas dans cette société. De même, vous avez subi de multiples influences au cours de votre vie – parents, enseignants, amis, etc. Vous pouvez faire des reproches à n'importe laquelle de ces personnes pour la vie qui a été la vôtre jusqu'à maintenant. Mais le chemin que vous allez parcourir à partir de maintenant, l'individu que vous allez devenir, tout cela ne dépend que de vous. Vous ne pouvez faire porter le chapeau qu'à ceux qui détiennent le pouvoir. Et pour le restant de vos jours, le pouvoir est entre vos mains, et les responsabilités qui vont avec. Désormais, vous êtes aux commandes de votre propre vie. De votre destination. De votre destinée.

En tant que président de la plus grande entreprise du monde, vous allez pouvoir effectuer des changements et fixer de nouveaux objectifs pour la rendre encore plus performante. Mais vous devez d'abord faire l'inventaire. Examiner tous les aspects de votre entreprise. Les bons et les mauvais. Et maintenant que vous êtes responsable de votre vie, c'est exactement ce que vous allez faire ici.

Reconnaître qui vous êtes, où vous en êtes, vos points forts et vos points faibles, voilà le début de tout processus de croissance. Vous ne pouvez pas changer ce que vous refusez de voir en face et qui existe bel et bien, que vous le vouliez ou non. Si vous refusez d'admettre ce que vous êtes, vous ne pouvez pas devenir plus que ce que vous êtes aujourd'hui. Chaque fois que vous refusez une vérité, vous envoyez un message dévastateur à votre inconscient. Vous lui dites : « Je n'aime pas ce que je suis.

Les autres ne vont pas m'aimer s'ils savent qui je suis vraiment. » Vous lui dites aussi : « Je suis fragile et je dois me protéger. » En réalité, ces messages augmentent votre insécurité intérieure. Il faut être fort pour reconnaître ses propres faiblesses.

Vous ne pouvez pas atteindre un point B – votre objectif – sans savoir d'où vous partez – un point A. Avant d'être en mesure de vous fixer de nouveaux objectifs, vous devez savoir avec quels bagages vous partez. Alors, faites un inventaire de vous-même !

Vous allez établir un bilan de vous-même et noter objectivement votre actif et votre passif. Le but étant de voir qui vous êtes et où vous en êtes à ce stade de votre vie.

1. Ce que j'apprécie le plus en moi…
2. Ce que je n'aime pas en moi…
3. Ce qui me fait peur…
4. Ce que j'espère et ce à quoi j'aspire…

Le simple fait d'établir une liste de ce type est un acte puissant parce que la plupart des gens n'ont jamais procédé à un examen objectif d'eux-mêmes et de leur vie. Observez votre inventaire. À présent, vous savez où vous en êtes physiquement, mentalement et spirituellement.

Regardez objectivement vos quatre listes. Que voulez-vous changer dans vos listes 2 et 3 ? Dans ces deux listes, est-ce qu'il y a des choses que vous pouvez contrôler et donc changer ? Par exemple, pouvez-vous changer tout ce que vous n'aimez pas en vous ? La plupart des individus écrivent des choses du style « J'ai tendance à la procrastination » ou « Je suis en surpoids » ou « J'ai du mal à vivre des relations durables », etc. Êtes-vous capable de changer tout cela ? Bien sûr que oui !

En revanche, les listes 2 et 3 peuvent contenir des éléments que vous n'êtes pas en mesure de changer. Vous ne pouvez pas changer la couleur de votre peau ni votre race. Vous ne pouvez pas changer les parents que vous avez eus. Vous ne pouvez pas changer les événements de votre passé. Et vous ne pouvez pas changer les autres. Si la liste de vos peurs inclut, par exemple : « J'ai peur que cette personne me rejette si je l'invite au restaurant » ou « J'ai peur que mon patron ne m'accorde

pas de promotion », pouvez-vous réellement contrôler les actions des autres ? Certainement pas. Mais rappelez-vous ce que nous venons de dire : vous pouvez toujours contrôler la manière dont vous réagissez aux gens et aux événements. Vous pouvez toujours contrôler votre attitude à l'égard de votre couleur de peau, de vos talents, de vos insuffisances et de votre passé. En revanche, vous n'avez aucun contrôle sur le choix de l'autre – il peut décider d'aller au restaurant avec vous ou décliner votre offre, il peut décider de vous accorder une promotion ou vous la refuser. Mais vous avez la possibilité de contrôler la manière dont vous réagissez et votre réaction peut faire pencher la balance en votre faveur ou en votre défaveur.

Le bonheur et la paix intérieure proviennent essentiellement de votre capacité à accepter les choses que vous ne pouvez pas changer et à reconnaître que vous pouvez changer d'attitude par rapport à elles. Pour chacun des éléments qui figurent sur vos listes 2 et 3, demandez-vous :

1. Est-ce quelque chose que je peux changer ? (Ne vous dites pas que c'est facile à changer ou que vous devez absolument le changer, mais que vous pourriez le changer si vous le vouliez.)
2. Si c'est quelque chose que je ne peux pas changer, puis-je y réagir différemment ou changer mon attitude à son égard ? (Prenez le temps de considérer les éléments que vous ne pouvez pas changer, puis prenez la décision de les accepter et de passer à autre chose. Engagez-vous à y apporter une réponse différente la prochaine fois.)

PHASE N° 3

RÉVEILLEZ-VOUS ET SORTEZ DE VOTRE ROUTINE

IL EST TEMPS DE SORTIR de votre routine physique et mentale. Pour vous montrer à quel point votre vie est devenue mécanique, fermez les yeux et essayez d'imaginer précisément la montre que vous portez à votre poignet. Surtout ne la regardez pas ! Vous rappelez-vous si elle possède des chiffres romains, des chiffres arabes ou juste des tirets ? Savez-vous de quelle couleur est le cadran ? Si vous êtes comme la plupart des gens, il vous faut un temps de réflexion. Vous avez regardé votre montre des milliers de fois, mais sans la voir vraiment.

Avez-vous déjà essayé de changer vos meubles de place ? En général, cela nous rend de meilleure humeur. Vous rentrez chez vous, jetez un regard d'ensemble et vous dites : « Super ! » Notre humeur est souvent influencée par notre environnement, et changer nos meubles de place de temps en temps nous fait sortir de nos schémas de pensée habituels. Certaines personnes dépriment dès qu'elles franchissent le pas de leur porte. C'est ce qu'on appelle un déclencheur visuel. Vous voyez quelque chose et vous entrez aussitôt dans un état conditionné associé à votre environnement. Il faut briser ce conditionnement. L'objectif de cette phase n° 3 est de bouleverser votre train-train quotidien et de vous inciter à porter un regard neuf et donc plus conscient sur vos comportements habituels. C'est un moyen très efficace de vous remettre en contact avec vous-même et avec votre vie.

Rompre avec des schémas comportementaux brise la chaîne des automatismes et accélère les changements dans d'autres domaines de la vie.

Pour vous aider dans cette démarche, réalisez l'exercice suivant. Chaque jour, choisissez un élément dans chacun des cinq domaines proposés. (Ce ne sont que des exemples ; vous pouvez en choisir d'autres, plus adaptés à votre style de vie.) Laissez des notes à votre intention si vous le souhaitez. Le but de cet exercice n'est pas de tester votre mémoire, mais de briser vos conditionnements.

1. Tout au long de la journée, prêtez attention à un aspect particulier de votre fonctionnement physique.
   - Notez comment vous respirez par la bouche ou le nez.
   - Notez les différentes parties de votre corps qui sont en contact avec votre environnement matériel.
   - Notez la position de vos mains quand vous vous reposez, dormez ou marchez.
   - Notez la sensation de vos pieds sur le sol quand vous marchez.
   - Notez le mouvement de vos lèvres quand vous parlez.

2. Tout au long de la journée, modifiez l'une de ces habitudes.
   - Changez l'ordre dans lequel vous mettez vos chaussures.
   - Utilisez l'autre main pour prendre votre téléphone.
   - Portez votre montre à l'autre poignet.
   - Ouvrez les portes de l'autre main.
   - Changez l'ordre des parties de votre corps quand vous vous lavez sous la douche ou dans le bain.

3. Changez votre environnement à la maison ou au bureau. Changez de place des choses que vous voyez tous les jours.
   - Déplacez votre réveil.
   - Changez de place les photos que vous avez sur votre bureau.
   - Changez de place un petit appareil électroménager (grille-pain, mixeur) dans votre cuisine.
   - Changez de place des aliments dans votre réfrigérateur et dans vos placards.
   - Avancez votre montre de dix minutes.

4. Observez la manière dont vous exécutez certaines tâches, mais sans la modifier.
    - Observez comment vous tenez votre fourchette ou votre crayon.
    - Observez quel pied touche le sol en premier lorsque vous vous levez.
    - Observez comment vous tenez votre brosse à dents.
    - Observez votre posture assise – comment sont vos bras, vos jambes, votre tête.
    - Observez dans quelle position vous êtes au moment de vous endormir.

5. Faites ce que vous ne faites habituellement pas et ne faites pas ce que vous faites habituellement. Faites des choses qui ne correspondent pas à votre comportement habituel.
    - Portez votre sac à main sur l'autre épaule ou votre portefeuille dans une autre poche.
    - Remuez votre café dans l'autre sens (dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse des aiguilles d'une montre).
    - Au déjeuner, mangez quelque chose que vous n'avez pas l'habitude de manger à ce repas.
    - Votre jour de repos, faites quelque chose que vous n'avez jamais fait auparavant.
    - Lorsque vous buvez, tenez votre verre de l'autre main.

Vous allez vous rendre compte que cet exercice vous rend beaucoup plus conscient des schémas inconscients de votre quotidien et vous prépare au changement dans d'autres domaines de votre vie.

PHASE N° 4

EXERCICE MENTAL : ADOPTEZ UN NOUVEAU COMPORTEMENT POUR JUSTIFIER L'ANCIEN

L'EXERCICE PROPOSÉ ICI UTILISE un outil psychologique extrêmement puissant. Notre instinct le plus fondamental est l'instinct de survie. C'est dans notre nature de vouloir rester vivants. À l'exception d'un cas précis : celui de vouloir se donner la mort. La volonté de se donner la mort peut obéir à quatre processus psychologiques différents. On distingue :

- Se suicider par dépression ou autre maladie mentale.
- Se laisser mourir par idéologie – par exemple, faire une grève de la faim.
- Se donner la mort sous une influence extérieure, par exemple les suicides collectifs des membres de sectes.
- Donner sa vie pour sauver celle d'un autre.

Bien que la motivation soit différente, ces quatre processus psychologiques ont un élément en commun : l'absence de moi. Le bien-être physique n'a plus d'importance et l'identité de l'individu a été transférée vers un objectif. La personne ne fait plus qu'un avec son objectif. S'il n'est pas son objectif, il n'est personne. Il préfère mourir physiquement que psychologiquement. Autrement dit, sa vie n'aurait pas de sens s'il vivait en sacrifiant ses principes. Le premier processus psychique fait exception,

car ici l'individu se sent dénué de toute valeur, indépendamment de ses actes. Néanmoins, il préfère lui aussi mourir physiquement qu'être la proie de tourments psychologiques continuels.

La phase n° 4 dont il est question ici induit artificiellement le même processus psychique pour transformer votre comportement et produire des résultats spectaculaires. Il est suffisamment puissant pour vous permettre de modifier, d'acquérir ou d'abandonner n'importe quel schéma d'action ou de pensée. Ce comportement peut être l'un des 85 automatismes expliqués dans la première partie ou n'importe quel autre que vous souhaitez changer.

C'est la seule étape où vous n'essayez pas activement de changer quelque chose. Je vous propose un exercice mental destiné à induire un changement radical de votre mode de pensée.

Même si vous ne constatez pas de changement immédiat dans votre comportement, vous en avez conscience chaque fois que vous répétez l'exercice. L'inconfort est d'autant plus grand que vous en aurez conscience et l'éprouverez chaque fois, ce qui vous incitera à changer.

Suivez chacune des cinq étapes ci-dessous et lisez à haute voix l'étape 5 deux fois par jour jusqu'à ce que vous constatiez un changement.

1. Notez un comportement que vous désirez modifier, abandonner ou acquérir.
2. Notez la(les) raison(s) pour laquelle(lesquelles) vous avez conservé ce comportement ou n'avez pas pu le maintenir.
3. Notez tout ce qu'il vous a coûté et tout ce que vous avez raté à cause de lui.
4. Notez ce que vous allez perdre si vous persistez dans ce comportement.
5. J'utilise le pouvoir du passé pour changer mon futur. J'ai enduré toute cette souffrance (lisez ce que vous avez noté à l'étape 3) pour en arriver là où j'en suis aujourd'hui. Et je vais continuer à souffrir (lisez ce que vous avez noté à l'étape 4) si je ne décide pas de ne plus souffrir (lisez ce que vous avez noté à l'étape 1). Je vais gâcher toute ma vie si je reste comme je suis, mais c'est un investissement de temps si je m'engage dans cette nouvelle direction. Le seul moyen de justifier tout le temps

que j'ai passé à avoir un comportement qui m'était nuisible est de prendre ce virage et de changer. Le changement est une progression et une extension naturelles. Persister dans mon ancien comportement est une perte de temps. Justifier mon passé en adoptant un nouveau comportement me donne un sentiment de cohérence, de stabilité et de sécurité. J'ai tout gâché et je suis perdant uniquement si je continue à me comporter comme je me suis toujours comporté.

Je ne suis pas le même aujourd'hui. Je ne suis pas identifié à ce comportement. Je ne suis pas ce comportement périmé. Je m'identifie uniquement à mon nouveau comportement. Si je ne suis pas ce nouveau chemin, je vais rester où je suis et en souffrir.

Je me rends compte que mon ancien comportement ne servait qu'à protéger mon véritable moi, ce que je suis vraiment (lisez ce que vous avez noté à l'étape 2). Aujourd'hui, le changement est plus facile parce que je n'ai plus d'image à protéger ; la nécessité de conserver cette image a disparu. Mon ancien comportement ne sert plus à rien. Il devait me protéger, mais il m'a fait plus de mal que de bien. Le seul bien que je puisse tirer de toute cette souffrance passée (lisez ce que vous avez noté à l'étape 3) est de changer mon comportement dès aujourd'hui. C'est comme si l'on me disait de le faire sous la menace d'un revolver. Je n'ai pas le choix si je ne veux plus souffrir. Et je suis prêt à changer.

PHASE N° 5

MOTIVEZ-VOUS POUR FAIRE CE PREMIER PAS QUI VOUS COÛTE TANT !

VOUS SAVEZ DÉSORMAIS comment procéder pour atteindre l'objectif qui vous tient à cœur, et ce, dans n'importe quel domaine de votre vie. Mais le plus difficile est de vous y mettre. Les objets en mouvement ont tendance à rester en mouvement. Cela ne vaut pas seulement pour le monde matériel, mais aussi pour les êtres humains. Une fois que nous sommes lancés, tout va bien, mais c'est le premier pas qui coûte. Cette cinquième phase est donc destinée à accroître votre motivation pour vous aider à franchir la première marche de votre escalier.

Ce processus, très simple, va induire un changement immédiat dans votre comportement et produire des résultats étonnants. Il agit comme un booster en vous permettant de justifier votre comportement. Appliquez-le pour modifier, acquérir ou rompre avec un schéma d'action ou de pensée.

Toute action, qu'elle soit sensée ou stupide, induit un besoin de justification intérieur. Nous voulons tous avoir raison. Nous avons besoin de nous prouver à nous-mêmes, pour notre sécurité intérieure et notre équilibre psychique, que nos actions ne sont pas absurdes ou inutiles, et c'est pourquoi nous sommes prêts à tout, ou presque, pour les justifier.

Ce que je vous propose ici, c'est d'utiliser votre besoin de justification intérieur pour vous encourager à agir en direction de votre objectif. Vous

allez faire quelque chose que vous ne feriez que si vous étiez complètement à bout et étiez prêt à faire n'importe quoi pour vous en sortir.

Par exemple, quelqu'un qui souhaite arrêter de fumer va acheter cinq cartouches de cigarettes et les réduire en poudre dans le broyeur d'ordures, cartouche après cartouche. Quelqu'un qui veut perdre du poids va vider ses placards remplis de produits de grignotage et aller s'inscrire dans une salle de gym.

Ce n'est pas ce que vous faites que vous devez justifier, mais la raison pour laquelle vous le faites. Toutefois, je ne vous conseille pas de choisir une action qui implique un achat. Nous avons trop souvent tendance à justifier un achat sans le faire suivre d'une action en nous disant : « De toute façon, j'en avais besoin. »

Voici quelques exemples d'actions que vous pouvez réaliser pour vous booster et franchir ce premier pas qui vous coûte tant.

1. Tous les jours pendant une semaine, mettez le réveil à sonner à 4 heures du matin et restez debout cinq minutes à faire quelque chose qui vous rapproche de votre objectif.
2. Annulez un rendez-vous. Dites que c'est parce que vous travaillez sur votre objectif.
3. Débranchez ou éteignez votre téléphone pendant une journée pour travailler sur votre objectif. Ou laissez un message sur votre répondeur et ne décrochez pas votre téléphone.
4. Ne parlez à personne pendant vingt-quatre heures. Profitez-en pour réfléchir à votre objectif ou visualiser votre réussite.

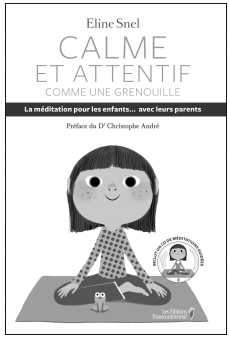
Chacune de ces actions vous oblige à vous demander : « Pourquoi ai-je fait cela ? » La seule justification de votre comportement est la suivante : « Parce que je dois vraiment me consacrer à l'objectif que je veux atteindre. Qu'ai-je fait jusqu'à présent dans ce sens ? »

CONCLUSION

CE LIVRE VOUS A PERMIS de découvrir qui vous êtes et pourquoi vous avez tel ou tel comportement. Ces 85 comportements vous révèlent votre bien le plus précieux – vous-même.

En devenant progressivement plus conscient de vous-même et du monde qui vous entoure, vous allez vous sentir revigoré et plus vivant que jamais. Il me reste une seule chose à vous dire : profitez de votre nouvelle vie et de votre nouveau monde.

Vous avez aimé ce livre ? Voici d'autres suggestions

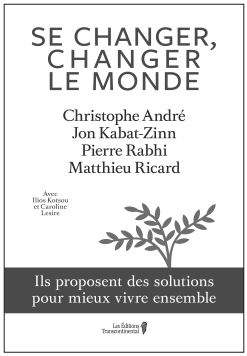


Original et plein de charme, ce livre écrit par une thérapeute propose aux jeunes enfants et à leurs parents de brefs exercices de méditation. Avec des histoires de grenouille, d'écureuil ou de petite araignée, l'enfant, seul ou aidé d'un parent, apprend à accueillir pensées, sensations et respiration.

Calme et attentif comme une grenouille
Eline Snel
2013

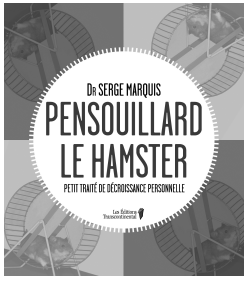
Au travail, nous sommes interrompus en moyenne toutes les trois minutes. Les pressions de toutes natures rendent la vie professionnelle de plus en plus stressante. Ce livre propose une méthode de méditation, validée par de nombreuses études scientifiques, pour nous permettre de nous ressourcer et de gagner en sérénité. Il comporte des exercices simples ainsi que des astuces à utiliser au bureau pour développer notre concentration, notre écoute et notre créativité.

Méditer au travail pour rester zen dans le tourbillon
Michael Chaskalson
Préface de Christophe André
2014



Ce sont des hommes d'une grande sagesse, réunis pour la première fois. Face au mal-être contemporain, à la crise de sens et aux désastres écologiques, ils proposent des remèdes. Après avoir discuté, et échangé avec les trois autres auteurs, chacun a écrit un chapitre donnant au lecteur des pistes pour agir et des conseils pratiques. Cette édition québécoise présente une quarantaine d'organismes locaux pour s'impliquer et changer les choses.

Se changer, changer le monde
Christophe André, Jon Kabat-Zinn, Pierre Rabhi, Matthieu Ricard
2014



Pensouillard, c'est le petit hamster qu'on a tous dans la tête, qui court sans arrêt. « Que vont-ils penser de moi ? » « J'aurais donc dû ! » « Pourquoi tout le monde y arrive et pas moi ? » Pour amener votre petit hamster intérieur à plus de tranquillité, le Dr Serge Marquis vous guide dans une aventure inattendue, celle de la… décroissance personnelle. Une démarche à contre-courant à la fois divertissante et libératrice.

Pensouillard le hamster
Serge Marquis
2011

Pourquoi les compliments me mettent-ils mal à l'aise ?

Pourquoi est-ce que je m'excuse même si ce n'est pas ma faute ?

Pourquoi est-ce que je repousse sans cesse des tâches qui ne me prendraient que quelques minutes à réaliser ?

Pourquoi ai-je du mal à demander de l'aide ?

Pourquoi m'est-il si difficile de me défaire de mes habitudes destructrices ?

Pourquoi est-ce que je mets autant de temps à prendre des décisions ?

Pourquoi est-ce que je n'arrête pas de me mentir ?

Pourquoi suis-je obsédé par mon apparence ?

Pourquoi certaines personnes m'énervent-elles à ce point ?

Pourquoi suis-je parano ?

En quelques pages, comprenez rapidement pourquoi vous agissez comme vous le faites. Et changez enfin !

DAVID J. LIEBERMAN EST HYPNOTHÉRAPEUTE ET DOCTEUR EN PSYCHOLOGIE. IL INTERVIENT COMME EXPERT DANS DE GRANDES ENTREPRISES ET AUPRÈS DES PARTICULIERS.

ISBN 978-2-89743-038-2

Les Éditions Transcontinental

tc • MEDIA